Gemar Berolahraga 3
untuk Kelas III SD dan MI
Eko Harsono - Muh Marlin

Gemar BerOlahraga

untuk Kelas III SD dan MI

3 untuk Kelas III SD dan MI

Eko Harsono
Muh Marlin

Gemar Berolahraga 3

untuk Kelas III SD dan MI

Penulis

Eko Harsono
Muh Marlin

Ukuran Buku

17,6 x 25 cm

372.8
EKO
g

EKO Harsono
Gemar Berolahraga/Eko Harsono, Muh Marlin.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
viii, 134 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 127
Indeks
untuk kelas III SD dan MI
ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-045-0 (jil. 3h)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar)
I. Judul II. Muh Marlin

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh .....

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/ penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*download*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat-Nya kami dapat menerbitkan buku Gemar Berolahraga untuk SD dan MI. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kritik dan masukan yang membangun terhadap materi dan penyajian buku ini. Buku ini disusun sesuai standar isi Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP). Penulis berharap buku ini dapat bermanfaat bagi rekan guru dan siswa. Dasar penyusunan buku ini adalah Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi dan Permendiknas Nomor 23 Tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Lulusan.

Sebagai salah satu alat dalam kegiatan belajar-mengajar, buku ini kami buat sederhana, baik dari segi materi, bahasa, dan penyajiannya. Buku ini diharapkan membantu siswa dalam proses pembelajaran dan menerapkannya dalam kehidupan.

Kami menyadari pada buku ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, kami senantiasa mengharapkan masukan dari pembaca demi penyempurnaan buku ini pada cetakan berikutnya. Penulis berusaha agar penyusunan buku ini tidak bersifat lokal, tetapi dapat digunakan di seluruh Tanah Air. Oleh karena itu, kami mengharapkan kritik dan saran dari pembaca dan pemerhati buku ini demi perbaikan pada cetakan selanjutnya.Akhirnya, semoga buku ini bisa turut andil dalam mencerdaskan generasi muda bangsa.

Sukoharjo, Februari 2009

Penulis

Pendahuluan

Pokok-pokok materi dalam buku ini telah disusun sesuai dengan kurilukum standar Isi 2006 sehingga sangat cocok digunakan dalam pembelajaran di sekolah. Buku ini memakai pendekatan berolahraga itu menyenangkan, menyehatkan, dan mencerahkan sehingga pola pengajarannya diarahkan untuk membimbing siswa dalam melakukan aktivitas jasmani di sekolah. Selain itu, siswa diajarkan pula bagaimana mempraktikkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Materi pelajaran disajikan secara singkat dan jelas serta dilengkapi ilustrasi dan gambar yang menarik. Pada akhir tiap bab disajikan evaluasi unutk mengukur kemampuan siswa.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar meliputi aktivitas permainan dan olahraga, kebugaran jasmani, aktivitas senam ketangkasan, aktivitas senam ritmik, aktivitas di air, dan kesehatan. Pada buku ini komponen untuk membantun pembelajaran siswa, antara lain sebagai berikut.

1. Rekor Olahraga dan Tips Olahraga berisi informasi pengayaan bagi siswa.
2. Ayo Kamu Bisa berisi motivasi bagi siswa untuk berprestasi positif dan berprestasi.
3. Uji Ilmu berisi evaluasi untuk menguji pemahaman materi siswa.
4. Evaluasi berisi soal-soal kognitif, afektif, dan psikomotorik.
5. Refleksi berisi umpan balik setelah siswa melakukan pembelajaran.

Semoga buku ini dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi kemajuan pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia.

Daftar Isi

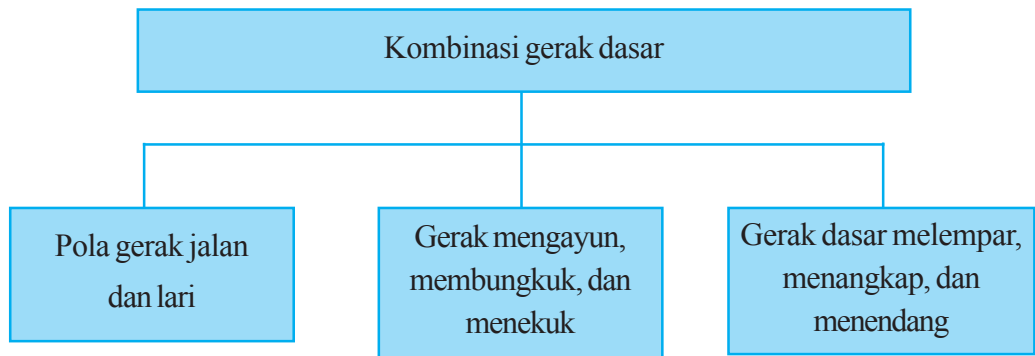
Kombinasi Gerak Dasar

Atletik merupakan dasar semua gerakan olahraga. Atletik adalah cabang olahraga yang memerlukan kekuatan, kecepatan dan kelincahan. Dalam melakukan gerakan tersebut perlu latihan yang teratur. Gerak dasar atletik, antara lain jalan dan lari.

Banyak juara dunia atletik yang menerapkan latihan yang teratur bisa berprestasi. Kalian pun bisa seperti mereka apabila giat berlatih.

Tujuan Pembelajaran :

1. Siswa mampu mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak jalan dan lari dalam permainan sederhana.
2. Siswa mampu mempraktikkan kombinasi berbagai gerak mengayun, membungkuk, dan menekuk dalam permainan sederhana.
3. Siswa mampu mempraktikkan kombinasi gerak dasar melempar, menangkap, dan menendang.

Peta Konsep

Kata Kunci

Gerak jalan
Gerak lari
Gerak mengayun
Gerak membungkuk
Gerak menekuk
Gerak melempar
Gerak menangkap
Gerak menendang

A. Kombinasi Pola Gerak Jalan dan Lari

Atletik merupakan dasar semua gerakan olahraga. Atletik adalah cabang olahraga yang memerlukan kekuatan, kecepatan dan kelincahan. Dalam melakukan gerakan tersebut perlu latihan yang teratur. Gerak dasar atletik, antara lain jalan dan lari. Gerak tersebut termasuk gerak lokomotor. Gerak dasar lokomotor adalah gerak berpindah tempat. Gerak berpindah tempat ini dapat dilakukan secara kombinasi dalam bentuk permainan.

1. Gerak Jalan

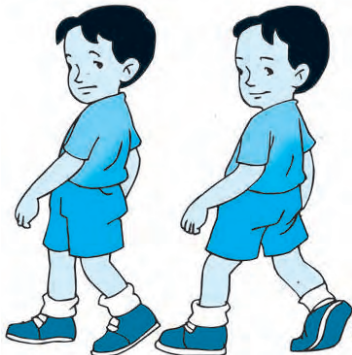
Jalan adalah gerakan maju atau mundur kaki. Gerak dasar jalan sering kita lakukan. Misalnya, saat berjalan ke sekolah. Gerakan jalan bisa dilaksanakan dalam berbagai latihan.

a. Jalan Ke Depan

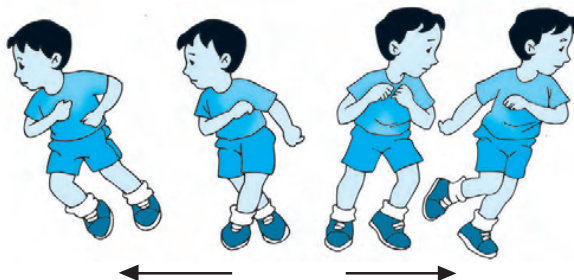
Berjalanlah ke depan. Berjalan dengan tangan diayun ke depan dan ke belakang. Berjalan dengan mantap. Pandangan ke depan, kepala tegak. Lakukan berjalan lurus ke depan.

Gambar 1.1 Jalan ke depan

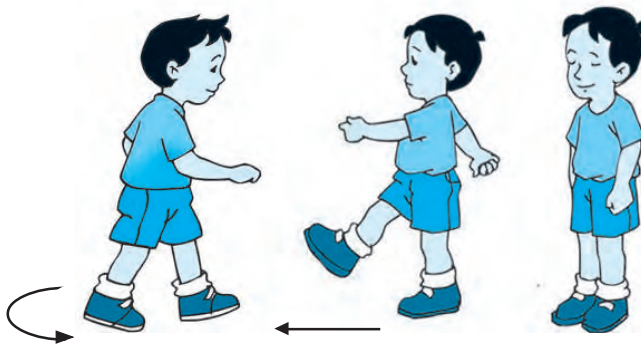
b. Jalan ke Belakang

Berjalanlah ke belakang. Langkahkan kaki ke belakang. Langkahkan kaki dengan mantap. Jagalah keseimbangan badan. Jaga langkah kaki agar jangan jatuh.

Gambar 1.2 Jalan ke belakang

c. Jalan ke Samping Kiri dan Kanan

Berjalanlah ke samping kiri 3 meter. Berjalanlah ke samping kanan 3 meter. Pandangan ke depan. Hati-hati saat berjalan. Jangan bertabrakan dengan temanmu.

Gambar 1.3 Jalan ke samping kiri dan kanan

d. Berjalan Langkah Pendek dan Panjang Bolak-Balik

Berjalanlah dengan langkah pendek. Aturlah kecepatan jalanmu. Sesuaikan ayunan tangan dengan langkah kaki. Jangan berjalan terlalu cepat. Pandangan lurus ke depan. Berbaliklah ke belakang. Berjalan langkah panjang dengan mantap. Langkahkan kaki selebar-lebarnya.

Gambar 1.4 Berjalan bolak-balik

2. Gerak Dasar Lari

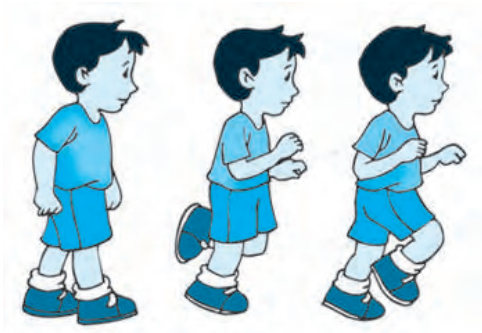
Lari adalah gerakan melangkah dengan kecepatan tinggi.Gerak dasar lari sering kita lakukan. Misalnya, saat bermain kejar-kejaran. Gerakan lari bisa dilaksanakan dalam berbagai latihan.

a. Lari Ke Depan

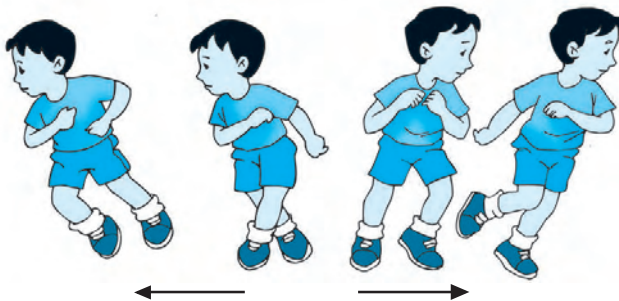
Sikap awal badan berdiri tegak. Apabila ada aba-aba ya!, lakukan lari ke depan. Kedua tangan diayun secara bergantian. Berlarilah secepat-cepatnya. Pandangan ke depan. Berlarilah sejauh 10 meter.

Gambar 1.5 Lari ke depan

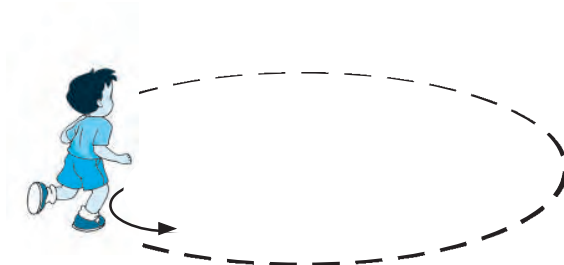
b. Lari ke Belakang

Sikap awal badan berdiri tegak. Apabila ada aba-aba ya! lakukan lari ke belakang. Ayun tangan bergantian di samping badan. Berhati-hatilah saat melangkah. Sesuaikan gerakan kaki dan tangan. Berlarilah ke belakang sejauh 5 meter.

Gambar 1.6 Lari ke belakang

c. Lari ke Samping Kiri dan Kanan

Sikap awal badan berdiri tegak. Apabila ada aba-aba satu!, berlarilah ke samping kanan. Aturlah langkah kaki agar tidak jatuh. Jangan berlari dengan tergesa-gesa. Apabila ada aba-aba dua!, berlarilah ke samping kanan.

Gambar 1.7 Lari ke samping

d. Lari Mengelilingi Lingkaran

Buatlah garis lingkaran di lapangan. Lakukan lari mengelilingi lingkaran. Aturlah langkah kakimu. Tetaplah berlari di atas garis. Selain berlari, kalian belajar bentuk bangun.

Gambar 1.8 Lari mengelilingi lingkaran

e. Lari Berkelompok

Lakukan lari bersama 3 temanmu. Berlarilah dengan kecepatan yang sama. Lari berkelompok melatih kerja sama. Sesuaikan langkah kaki masing-masing. Usahakan tiba di finis bersama-sama.

Gambar 1.9 lari berkelompok

3. Kombinasi Jalan dan Lari

Gerakan ini dapat dilakukan secara beregu. Caranya adalah lakukan secara berkelompok. Bersiaplah dengan posisi berdiri. Berjalanlah 10 meter ke depan. Apabila terdengar aba-aba satu, berlarilah 10 meter ke depan.Apabila terdengar aba-aba dua berjalanlah 10 meter ke belakang. Apabila terdengar aba-aba tiga berjalanlah 10 meter kembali ke awal.Gerakan ini dapat divariasikan dengan melompati balok.

Perkembangan IPTEK Penjasorkes

Gerakan jalan adalah dengan gerakan melangkah kaki secara bergantian dengan salah satu kaki selalu menyentuh tanah. Lari adalah gerakan melangkah kaki dengan cepat. Saat berlari ada saat kedua kaki tidak menyentuh tanah.

Sumber: *Kemampuan Gerak Dasar*

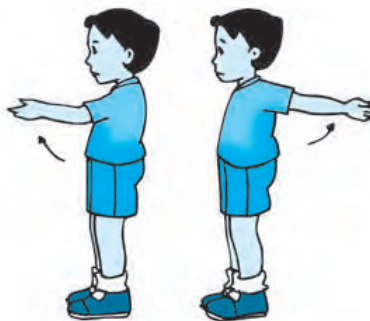
Kreativitas

Lakukan permainan tebak-tebakan untuk membedakan gerakan lokomotor dan nonlokomotor bersama teman sebangkumu. Mintalah temanmu melakukan suatu gerakan dan tebaklah gerakan tersebut berdasarkan jenisnya. Lakukan bergantian. Teman yang paling banyak menebak secara betul menang.

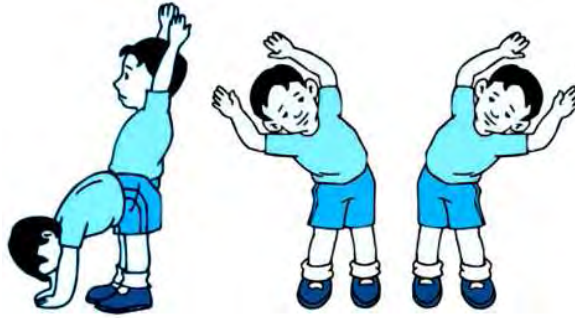
B. Kombinasi Gerak Mengayun, Membungkuk, dan Menekuk

Dalam beberapa olahraga sering dilakukan gerakan mengayun, membungkuk dan menekuk. Misalnya, tenis meja, senam, bulutangkis, kasti, rounders, dan tenis. Gerak mengayun, membungkuk dan menekuk disebut gerak lokomotor. Gerak nonlokomotor adalah gerak di tempat. Gerakan ini dapat dilakukan dalam latihan sebagai berikut.

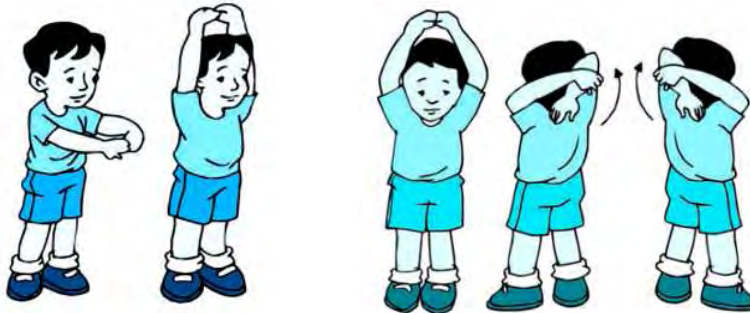
1. Gerak Mengayun

Gerakan dilakukan dengan mengayun sendi lengan. Caranya siswa berdiri tegak. Lengan lurus ke samping. Ayun lengan ke depan dan ke belakang. Lakukan dengan arah yang berlawanan.

Gambar 1.10 Gerak mengayun

2. Gerak Membungkuk

Gerakan membungkuk melatih otot pinggang. Posisi awal berdiri. Kedua tangan direntangkan ke atas. Badan ditekuk hingga kedua tangan menyentuh tanah. Berdiri kedua tangan direntangkan ke atas. Badan dicondongkan ke kanan dan kiri. Lakukan berulang-ulang.

Gambar 1.11 Gerak membungkuk

3. Gerak Menekuk

Gerakan ini dilakukan dengan menekuk sendi tangan. Caranya kedua tangan disatukan dan ditekuk di depan badan. Lakukan hingga otot pundak tertarik. Tekuk tangan kiri di belakang kepala ke atas dan ke bawah. Ulangi gerakan dengan tangan kanan.

Gambar 1.12 Gerak menekuk

Uji Ilmu

Rasa Ingin Tahu

Apa sajakah olahraga yang mempraktikkan gerakan nonlokomotor. Apakah contoh gerakannya? Diskusikan bersama teman sebangkumu. Hasilnya tuliskan pada tabel berikut ini.

No.	Jenis Gerakan	Cabang Olahraga

Aspek Keselamatan

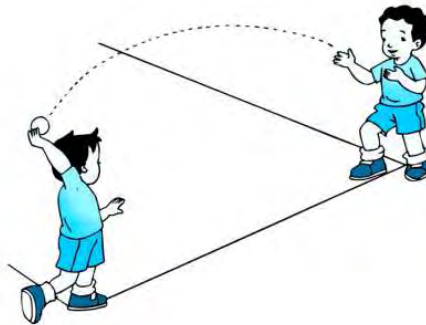
Latihan gerakan nonlokomotor dapat dilakukan dalam permainan yang menyenangkan. Selain menyehatkan, permainan ini berguna untuk menumbuhkan rasa sportivitas yang tinggi. Lakukan berhati-hati agar tidak cedera.

Sumber : *90 Permainan Anak*

C. Gerak Dasar Melempar, Menangkap, dan Menendang

Gerak dasar melempar, menangkap, dan menendang dilakukan dengan memakai bola. Gerak tersebut termasuk *gerak maniputif*. *Gerak manipulatif* adalah kegiatan memainkan suatu benda dengan atau tanpa alat tertentu.Misalnya, bola yang dipukul dengan kayu pemukul, atau bola yang dimainkan dengan tangan, kaki, kepala, dada, dan paha. Berikut adalah contoh gerakan manipulatif menggunakan bola.

1. Gerakan Melempar dan Menangkap Bola

Latihan ini dapat dilakukan dengan tangan kanan memegang bola dengan berpasangan. Caranya lemparkan bola kepada temanmu. Mintalah temanmu bersiap menangkap lemparan bolamu. Lakukan berulang-ulang dengan menambah variasi arah dan kecepatan bola.

Gambar 1.13 Lempar tangkap bola

2. Gerakan Menangkap dan Menendang Bola

Latihan ini dapat dilakukan dengan cara menangkap dan menendang bola secara bergantian. Caranya tendanglah bola ke arah temanmu. Usahakan bola melaju mendatar agar mudah ditangkap temanmu. Lakukan berulang-ulang dengan menambah variasi arah dan kecepatan bola. Misalnya, menendang dan menangkap bola mendatar, melambung, dan menyusur tanah.

Gambar 1.14 Menangkap dan menendang bola

Uji Ilmu

Keterampilan Proses

Lakukan perlombaan gerakan melempar, menangkap, dan menendang bersama temanmu! Catat hasil terbaik! Hasilnya kumpulkan pada guru!

Tips Olahraga

Nilai-Nilai Penjasorkes

Cara melakukan gerakan menangkap bola, sikap kedua tangan agak terbuka di muka dada. Salah satu kaki di depan dengan sikap setengah jongkok, badan agak condong ke depan.

Sumber: *90 Permainan Anak*

Rangkuman

Antara jalan dan lari mempunyai perbedaan. Pada saat lari, ada saat kedua kaki tidak menapak tanah. Pada gerakan jalan salah satu kaki masih menapak tanah.

1. Atletik merupakan dasar semua gerakan olahraga.
2. Atletik adalah cabang olahraga yang memerlukan kekuatan, kecepatan dan kelincahan.
3. Gerak dasar atletik jalan dan lari termasuk gerak lokomotor.
4. Latihan lari ke segala arah di lapangan melatih kecepatan dan koordinasi gerak.
5. Berlari mengangkat lutut diawali bergerak perlahan ke depan sejauh 5 meter.

Evaluasi

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling tepat!

1. Nomor yang merupakan dasar semua gerakan olahraga adalah....
   a. lempar lembing
   b. atletik
   c. lari
   d. lompat
2. Cabang olahraga yang memerlukan kekuatan, kecepatan dan kelincahan adalah....
   a. atletik
   b. renang
   c. sepak bola
   d. basket
3. Dalam melakukan gerakan olahraga perlu latihan yang....
   a. teratur
   b. sering
   c. berkala
   d. apabila sempat
4. Jalan dan lari merupakan gerak dasar olahraga...
   a. lempar lembing
   b. atletik
   c. lari cepat
   d. lompat jauh
5. Gerak berpindah tempat disebut gerak ....
   a. lokomotor
   b. nonlokomotor
   c. manipulatif
   d. lokomotif
6. Gerak di tempat disebut gerak ....
   a. lokomotor
   b. nonlokomotor
   c. manipulatif
   d. lokomotif
7. Gerak memainkan benda disebut gerak ....
   a. lokomotor
   b. nonlokomotor
   c. manipulatif
   d. lokomotif
8. Latihan otot perut dilakukan dengan gerakan lari cepat 15 meter yang diawali dengan tidur....
   a. telentang
   b. telungkup
   c. miring
   d. ayam
9. Berikut olahraga yang sering menerapkan gerakan mengayun, membungkuk, dan menekuk, *kecuali*....
   a. tenis meja
   b. senam
   c. bulu tangkis
   d. catur

10. Berikut adalah arah datang bola, *kecuali....*
    a. mendatar
    b. melambung
    c. menyusur tanah
    d. meloncat

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

1. Menangkap bola yang melambung di atas kepala sebaiknya dilakukan dengan menggunakan kedua ....
2. Sikap awal gerakan zig zag mengikuti aba-aba adalah....
3. Gerakan berlari ke depan dengan mengangkat lutut dilakukan dengan berbaris....
4. Gerakan tidur telungkup dan berlari mengikuti aba-aba dilakukan sejauh ....
5. Gerakan menangkap, melempar, dan menendang suatu benda disebut pola gerak...

C.. Uji Afektif

1. Bagaimanakah sikap kalian apabila melihat teman kalian terjatuh saat berlatih lari?
2. Bagaimanakah sikap kalian apabila ada teman kalian yang menganggu temannya saat bermain lempar tangkap bola?

D. Uji Psikomotorik

1. Coba praktikkan gerakan menendang bola dengan benar!
2. Coba kalian praktikkan sikap badan saat berlari ke segala arah!

Refleksi

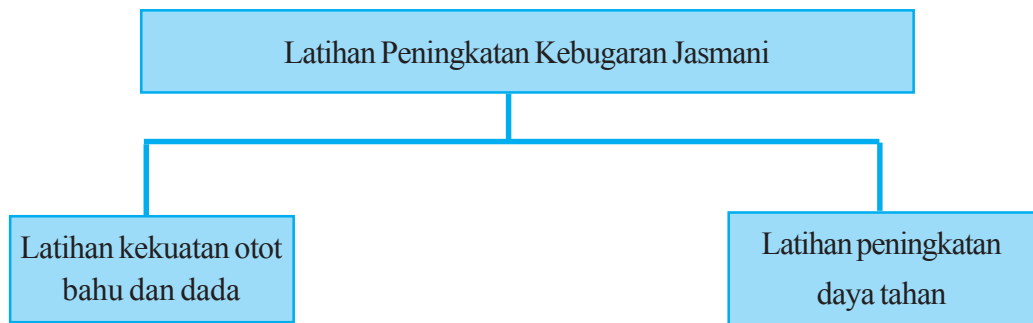
Evaluasi Diri
Setelah mempelajari materi gerak dasar praktikkanlah variasi dan kombinasi yang baik. Tujuannya menjaga kesehatan yang diberikan Tuhan Yang Maha Kuasa. Dengan tubuh yang sehat jiwa menjadi kuat.

Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani

Latihan kekuatan merupakan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot badan. Peningkatan kemampuan otot bahu dan dada dapat dilakukan latihan tertentu.

Tujuan Pembelajaran :

1. Siswa mampu melakukan latihan kekuatan otot bahu dan dada.
2. Siswa mampu melakukan latihan untuk peningkatan daya tahan.

Peta Konsep

Kata Kunci

Latihan kekuatan otot bahu
Latihan kekuatan otot dada
Push up
Pull up
Back lift
Latihan peningkatan daya tahan

A. Latihan Peningkatan Kekuatan Otot-Otot Bahu dan Dada

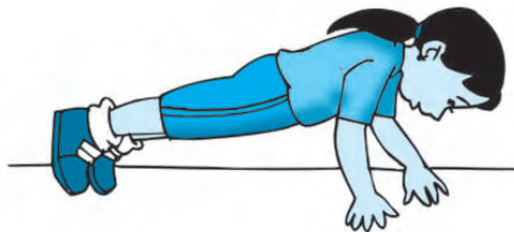
Latihan kekuatan bertujuan meningkatkan kekuatan otot-otot badan. Peningkatan kemampuan otot bahu, dan otot dada dilakukan dalam latihan berikut.

1. Berjalan dengan Tangan di Meja

Caranya letakkan dua buah meja berdampingan.Berdiri di tengah dua meja. Kedua tangan berada di ujung meja. Angkat badan dan berjalan dengan kedua tangan. Angkat badan hingga kaki terangkat.

Gambar 2.1 Berjalan dengan dua tangan di meja

2. Berjalan dengan Tangan di Tanah

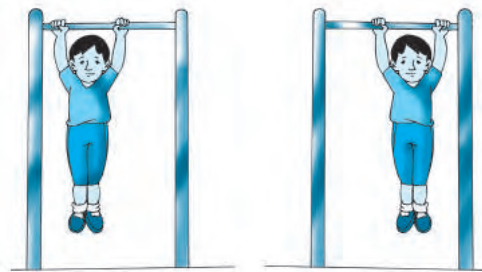
Latihan ini merupakan variasi berjalan di meja. Caranya badan tiarap. Kedua tangan bertumpu di lantai. Angkat badan ke atas. Cobalah berjalan dengan tangan ke depan. Lakukan berulang-ulang.

Gambar 2.2 Berjalan dengan dua tangan di tanah

3. Mengangkat dan Menurunkan Badan *(Push Up)*

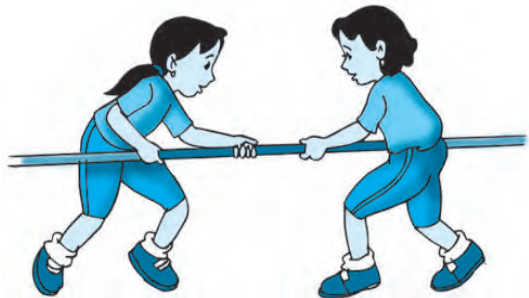
Latihan *push up* berguna untuk melatih otot lengan, bahu, dan dada. Caranya badan tiarap. Kedua tangan bertumpu di lantai. Angkat badan ke atas. Turunkan badan kembali. Lakukan berulang-ulang.

Gambar 2.3 Latihan *push up*

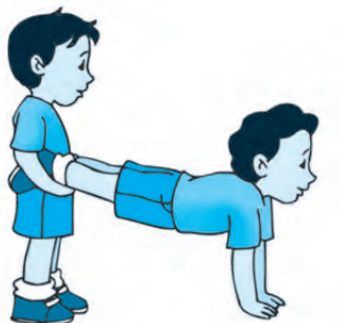
4. Bergantung pada Palang *(Pull Up)*

Latihan ini menggunakan palang tunggal. Palang yang digunakan haruslah lebih tinggi dari tubuh. Gerakan ini disesuaikan dengan kondisi fisik siswa.Caranya meloncatlah meraih palang. Perlahan-lahan angkat tubuh dengan tangan. Merambatlah pada palang. Turunkan tubuh kembali.

Gambar 2.4 Latihan *pull up*

5. Gerakan Mendorong Tongkat Berpasangan

Latihan ini dilakukan berpasangan. Caranya setiap anak memegang tongkat. Tangan kiri di depan, tangan kanan di belakang. Salah satu kaki sebagai tumpuan. Apabila ada aba-aba, doronglah temanmu sekuat-kuatnya. Berhati-hatilah agar tidak jatuh.

Gambar 2.5 Mendorong tongkat berpasangan

6. Permainan Babi Bulan

Latihan kekuatan bahu dan dada bisa dilakukan dalam bentuk permainan. Misalnya, permainan babi bulan. Latihan ini menyenangkan dan dapat melatih kerja sama. Caranya satu orang melakukan berjalan dengan tangan. Temannya membantu mengangkat kedua kaki temannya. Latihan ini dilakukan secara bergantian.

Gambar 2.6 Permainan babi bulan

Rekor Olahraga

Aspek Keselamatan

Latihan otot bahu dan otot dada dapat dilakukan dalam permainan *push up* bola lewat. Caranya tiga orang melakukan *push up* dan dua orang menggelindingkan bola lewat bawah badan saat teman tersebut *push up*. Kelompok yang berhasil paling banyak menyeberangkan bola dinyatakan menang.

Sumber: *Melatih Daya Kreatif Anak*

Uji Ilmu

Keterampilan Proses

Apa kesulitanmu melakukan latihan kekuatan otot bahu dan dada? Bagaimana sikap dan tindakan untuk mengatasinya. Tanyakan kepada guru pengampu cara mengatasinya. Hasilnya tuliskan pada tabel berikut ini.

No.	Jenis Latihan	Kesulitan	Sikap dan Tindakan untuk Mengatasinya

B. Latihan Peningkatan Daya Tahan

Daya tahan tubuh sangat diperlukan dalam semua cabang olahraga. Atlet yang memiliki daya tahan akan mampu berprestasi secara maksimal. Latihan tersebut dapat dilakukan dalam suatu permainan. Berikut adalah beberapa jenis latihan daya tahan.

1. Latihan I

Latihan I dilakukan dengan mendorong benda tidak bergerak. Misalnya tembok, lemari besi, dan mobil. Caranya berdiri di depan tembok. Satu kaki menahan badan. Kedua tangan memegang tembok. Doronglah tembok dengan kuat secara bertahap. Beristirahat setelah melakukan gerakan.

Gambar 2.7 Latihan I

2. Latihan II

Latihan II dilakukan dengan naik turun bangku. Caranya sediakan bangku kecil. Naiklah ke atas bangku. Turun ke lantai dan naik lagi. Lakukan gerakan berulang-ulang sesuai kemampuanmu.

Gambar 2.8•Latihan II

3. Latihan III

Latihan III dilakukan dengan menahan telapak tangan sekuat tenaga di depan dada. Caranya berdiri tegak. Tautkan kedua tangan di depan badan. Regangkan kedua tangan sekuatnya hingga otot lengan tertarik. Lakukan berulang-ulang.

Gambar 2.9 Latihan III

4. Latihan IV

Latihan IV dilakukan dengan mengaitkan jari-jari kedua tangan dan menarik sekuat-kuatnya. Caranya berdiri tegak kedua tangan dijulurkan ke atas. Kaitkan kedua jari tangan. Tarik tangan ke atas hingga otot lengan tertarik. Lakukan berulang-ulang.

Gambar 2.10 Latihan IV

5. Latihan V

Latihan V adalah lompat tali beregu. Caranya dua anak memutar tali ke arah depan. Satu anak melompati tali yang diputar.Giliran memutar tali bisa dilakukan bergantian. Lakukan latihan berulang-ulang.

Gambar 2.11 Latihan V

Uji Ilmu

Keterampilan Proses

Apa perbedaan gerakan latihan I-V latihan daya tahan? Apabila kalian sudah mempraktikkannya, kalian bisa menuliskan perbedaannya pada tabel berikut.

No.	Jenis Latihan	Perbedaan		
		Posisi Tubuh	Alat yang Digunakan	Jenis Gerakan
1. 2. 3. 4. 5.		Berdiri	-	Mendorong tembok

Rekor Olahraga

Perkembangan IPTEK Penjasorkes

Daya tahan tubuh sangat diperlukan dalam semua cabang olahraga. Atlet yang memiliki daya tahan akan mampu berprestasi secara maksimal. Latihan tersebut dapat dilakukan dalam suatu permainan. Latihan dalam bentuk permainan akan lebih menarik minat anak.

Sumber: *www.pojokpenjas.blogspot.com/content/id/2009/04/Kebugaran_Jasmani.*

Rangkuman

1. Tarik-menarik dengan teman dapat melatih kekuatan otot tangan dan otot bahu.
2. Latihan mendorong benda bergerak bertujuan melatih kekuatan otot lengan, dada, bahu, dan kaki.
3. Daya tahan tubuh sangat diperlukan dalam semua cabang olahraga.
4. Atlet yang memiliki daya tahan akan mampu berprestasi secara maksimal.
5. Latihan tersebut dapat dilakukan dalam suatu permainan.
6. Kekuatan otot sangat penting bagi seorang atlet.
7. Kekuatan otot bisa ditingkatkan melalui latihan kekuatan daya tahan otot.
8. Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.

Evaluasi

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling tepat!

1. Di bawah ini contoh latihan kekuatan, *kecuali* ....
   a. memutar punggung ke samping
   b. gerakan *push up*
   c. mendorong dinding
   d. tarik-menarik dengan teman
2. Latihan daya tahan sangat berkaitan erat dengan unsur ....
   a. kelenturan
   b. daya tahan
   c. keterampilan
   d. kekuatan otot
3. Gerakan *back lift* dilakukan secara ....
   a. sendiri
   b. berpasangan
   c. berkelompok
   d. beregu
4. Selain melatih daya tahan gerakan *back lift* juga melatih kekuatan otot ....
   a. paha dan betis
   b. punggung dan perut
   c. betis dan lengan
   d. kaki
5. Berikut ini adalah bentuk-bentuk latihan otot bahu dan dada, *kecuali* ....
   a. *back lift*
   b. *pull up*
   c. *skeeping*
   d. *push up*
6. Gerakan *push up* dalam senam pembentukan melatih otot berikut, *kecuali* ....
   a. lengan
   b. tangan
   c. bahu
   d. dada
7. Kekuatan otot bahu dan dada dapat dilakukan dalam permainan ....
   a. babi bulan
   b. lari cepat
   c. lompat tali
   d. saling menarik
8. Berikut ini adalah termasuk gerakan latihan kekuatan otot bahu dan otot dada, *kecuali* ....
   a. *push up*
   b. babi bulan
   c. *back lift*
   d. mendorong pohon
9. Gerakan *push up* termasuk latihan ....
   a. otot pinggang
   c. otot kaki
   c. otot dada
   d. otot tungkai

10. Latihan yang termasuk latihan peningkatan kekuatan adalah ....
    a. sikap kapal terbang
    b. berjalan di atas balok titian
    c. duduk sambil mengangkat salah satu kaki diluruskan
    d. sikap lilin

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

1. Gerakan *push up* merupakan latihan ....
2. Gerakan babi bulan dapat dilakukan secara ....
3. Gerakan pull up dilakukan dengan menggunakan alat berupa....
4. Latihan lompat tali latihan V dapat dilakukan dalam jangka waktu ....
5. Gerakan *back lift* dilakukan dalam ...hitungan.

C. Uji Afektif

1. Sikap apa yang diperlukan dalam latihan kekuatan?
2. Bagaimanakah sikap kalian apabila melihat teman kalian tidak mau bergantian melakukan permainan babi bulan?

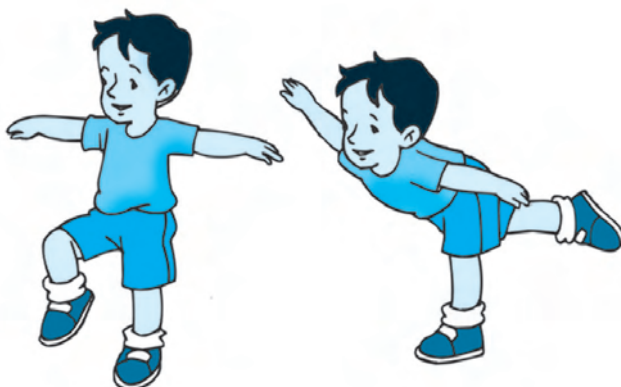
D. Uji Psikomotorik

1. Uraikan cara melakukan gerakan pull up!
2. Peragakan tiga latihan daya tahan dengan benar di depan kelas!

Refleksi

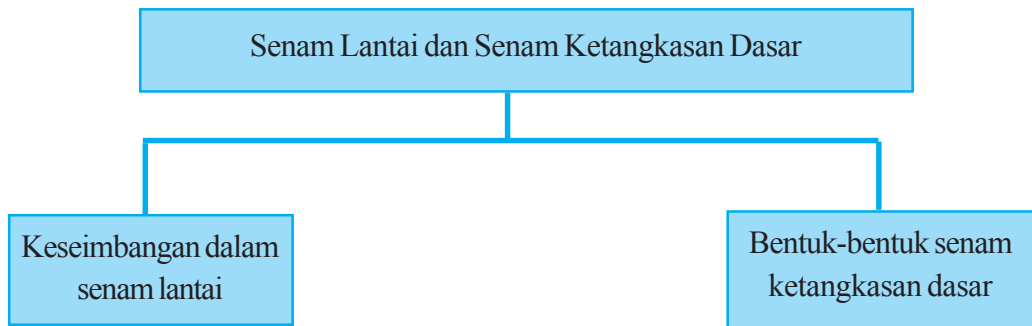
Evaluasi Diri

Setelah belajar latihan kebugaran kalian dapat mempraktikkannya dengan baik. Berhati-hatilah saat melakukan gerakan. Tujuannya agar kalian tidak cedera. Patuhilah nasihat dan perintah guru saat berlatih.

Senam Lantai dan Senam Ketangkasan Dasar

Senam mengandalkan gerak seluruh tubuh sehingga termasuk olahraga dasar. Senam lantai disebut latihan bebas karena dilakukan tanpa menggunakan alat. Latihan senam lantai berguna untuk meningkatkan keberanian dan kelincahan siswa.

Tujuan Pembelajaran :

1. Siswa mampu mempraktikkan keseimbangan dalam senam lantai dasar.
2. Siswa mampu mempraktikkan gerak kombinasi senam ketangkasan dasar .

Peta Konsep

Kata Kunci

Senam lantai dasar

Senam ketangkasan dasar

Keseimbangan berdiri

Keseimbangan duduk

Meroda

Melompat tinggi

Roll depan

A. Keseimbangan dalam Senam Lantai Dasar

Senam mengandalkan gerak seluruh tubuh sehingga olahraga dasar. Senam lantai mengandung unsur kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, dan kelincahan. Senam lantai disebut istilah latihan bebas karena dilakukan tanpa menggunakan alat. Senam lantai dilombakan untuk putra dan putri. Gerakannya meliputi mengguling, keseimbangan, dan melenting. Latihan pertama senam lantai dasar adalah belajar keseimbangan . Tujuannya melatih agar tubuh tidak mudah jatuh. Senam dasar perlu dilakukan sebelum latihan inti. Latihan keseimbangan terdiri atas keseimbangan berdiri dan duduk.

1. Keseimbangan Berdiri

a. Latihan I

Latihan I dilakukan dengan berdiri jinjit. Caranya posisi awal berdiri. Tangan di samping badan. Berdirilah jinjit selama 8 hitungan. Jaga keseimbangan badan. Lakukan latihan berulang-ulang.

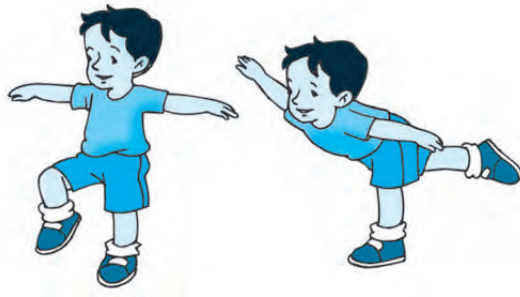
Gambar 3.1 Latihan I

b. Latihan II

Caranya adalah berdiri dengan satu kaki. Kedua tangan di samping kepala. Angkat kaki kiri atau kanan secara bergantian. Jaga keseimbangan tubuh. Lakukan latihan berulang-ulang hingga kalian mahir.

Gambar 3.2 Latihan II

c. Latihan III

Latihan III adalah sikap kapal terbang. Caranya adalah berdiri, tangan direntangkan ke samping. Angkat kaki kanan dan luruskan ke belakang. Bungkukkan badan ke depan. Jagalah keseimbangan tubuh. Ulangi gerakan dengan tumpuan kaki kiri. Lakukan latihan berulang-ulang hingga kalian mahir.

Gambar 3.3 Latihan III

d. Latihan IV

Latihan IV adalah gerakan jongkok berdiri. Caranya tegak kedua tangan di pinggang. Lutut ditekuk hingga tubuh setengah jongkok. Setelah itu, berdiri tegak kembali. Lakukan latihan ini berulang ulang.

Gambar 3.4 Latihan IV

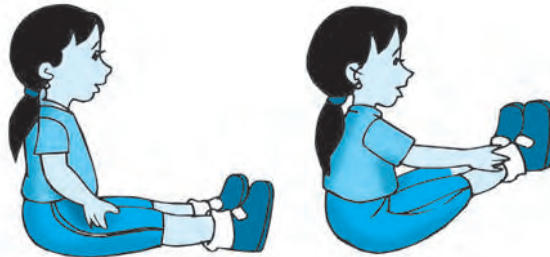
2. Keseimbangan Duduk

a. Latihan I

Caranya duduk dengan kaki selonjor. Letakkan tangan di belakang badan. Angkat kedua tungkai lurus ke atas. Letakkan kembali kaki di atas matras. Lakukan latihan ini berulang-ulang hingga mahir.

Gambar 3.5 Latihan I

b. Latihan II

Caranya duduk berselonjor. Kedua kaki diangkat ke atas. Peganglah kedua kakimu. Jaga keseimbangan tubuh. Pertahankan sikap ini beberapa saat dan ulangi kembali.

Gambar 3.6 Latihan II

c. Latihan III

Caranya duduk berselonjor. Letakkan tangan di pinggang. Angkatlah tangan dan kaki secara bersamaan ke atas. Ulangi gerakan ke posisi awal. Lakukan latihan ini berulang-ulang.

Gambar 3.7 Latihan III

Rasa Ingin Tahu

Apa kesulitanmu saat berlatih senam keseimbangan? Bagaimana cara mengatasinya? Isikan pada tabel berikut ini.

No.	Jenis Latihan	Kesulitan	Sikap dan Tindakan untuk Mengatasinya

Tokoh Olahraga

Kecakapan Hidup

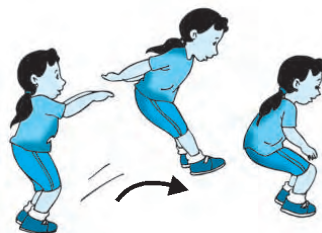
Natalia Winindo adalah atlet senam Indonesia. Ia telah berlatih sejak usia empat tahun. Ketekunan dan kedisiplinannya berlatih membuahkan hasil. Pada PON ke XVIII di Samarinda meraih 3 medali emas dan 2 medali perunggu.

Sumber: *www.senamritmikjakarta.wordpress.com/nataliawinindo*

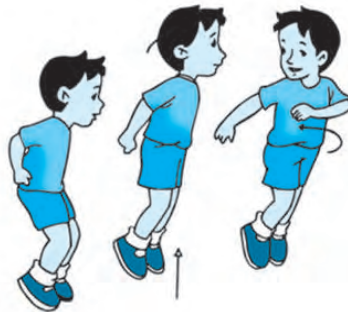
B. Senam Ketangkasan Dasar

Senam ketangkasan adalah senam yang mempergunakan alat. Misalnya, papan lompat dan boks senam. Senam lantai adalah senam ketangkasan tanpa menggunakan alat. Meskipun gerakannya berbeda, namun unsur gerakannnya sama. Misalnya, mengguling dan melompat. Gerakan senam ketangkasan mudah dipraktikkan. Gerakan senam ketangkasan dasar dapat dipraktikkan dalam latihan berikut.

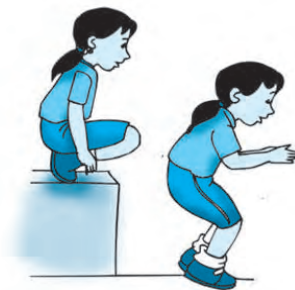
1. Lompat Katak

Gerakan meloncat ke depan dilakukan dengan dua kaki. Caranya berdiri dengan sikap setengah jongkok. Melompatlah ke depan satu langkah. Ulangi loncatan beberapa kali. Lakukan latihan dengan berhati-hati.

Gambar 3.8• Lompat katak

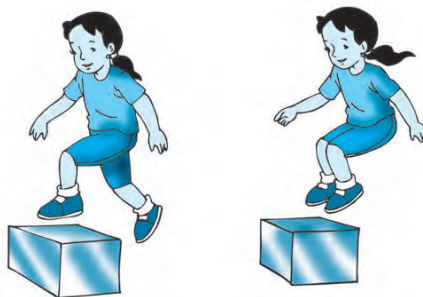
2. Melompat dan Berputar ke Belakang

Caranya berdiri dengan badan tegak. Melompatlah di tempat 3 kali. Meloncat dan putarlah tubuhmu ke belakang. Ulangi gerakan ke arah sebaliknya. Lakukan latihan dengan berhati-hati.

Gambar 3.9 Meloncat berputar

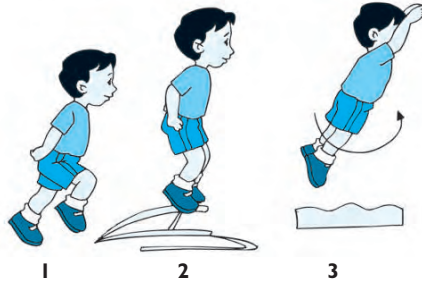
3. Lompat dari Atas Peti Lompat

Caranya berjongkoklah di atas peti lompat. Kedua tangan diletakkan di atas peti. Melompatlah ke depan. Mendarat dengan kedua kaki bersamaan. Lompatan ini tidak berbahaya apabila dilakukan dengan benar

Gambar 3.10 Lompat dari atas peti lompat

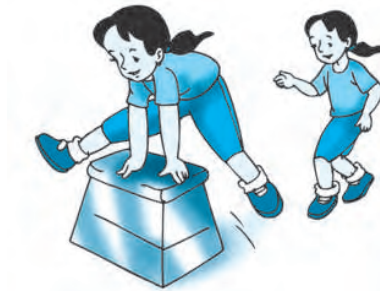
4. Lompat Peti

Alat yang digunakan adalah peti atau kardus. Caranya berlarilah beberapa langkah. Lompatilah peti dengan memakai dua kaki. Mendaratlah dengan kedua kaki agar tidak terjerembab.

Gambar 3.11 Lompat peti

5. Melompat Tinggi

Gerakan ini dilakukan menggunakan papan lontar. Caranya berlarilah ke depan beberapa langkah. Melompatlah di atas papan lompat. Saat tubuh melayang, rentangkan tangan ke atas. Mendaratlah di matras dengan kaki mengeper.

Gambar 3.12 Gerakan melompat tinggi

6. Lompat Kangkang

Gerakan ini dilakukan di atas kotak atau bangku yang rendah. Caranya berlari perlahan. Loncatilah peti dengan kaki kangkang. Entakkan kedua tangan di atas peti. Ayunkan kedua kaki ke depan dengan kuat. Mendarat dengan kedua kaki bersamaan.

Gambar 3.13 Gerakan melompat dengan kaki kangkang

Tips Olahraga

Keterampilan Proses

Gerakan mendarat dapat dilakukan dengan aman. Caranya mendarat dengan menekuk kedua lutut. Tujuannya agar tidak jatuh dan kaki tidak cedera.

Sumber: *Senam*

Uji Ilmu

Menumbuhkan Kreativitas

Apa sajakah binatang yang bergerak dengan melompat? Bayangkanlah terlebih dahulu gerakan binatang tersebut. Tirukan gerakan dan suara binatang tersebut. Peragakan di depan kelas. Kalian bisa memperagakannya secara berpasangan.

Ayo Kamu Bisa

Perkembangan IPTEK Penjasorkes

Senam lantai diperlombakan pada kejuaraan dunia. Nomor yang diperlombakan adalah palang sejajar, palang bertingkat, dan kuda-kuda. Agar menjadi pesenam yang berprestasi, kita harus berlatih dengan tekun dan berdisiplin.

Sumber: *Senam*

Rangkuman

1. Senam lantai diperlombakan untuk putra dan putri.
2. Gerakan senam lantai meliputi meroda, mengguling, keseimbangan, dan melenting.
3. Senam dasar perlu dilakukan sebelum latihan inti.
4. Latihan keseimbangan terdiri atas keseimbangan berdiri dan duduk.
5. Senam ketangkasan adalah senam yang mempergunakan alat.

Evaluasi

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling tepat!

1. Senam mengandalkan gerak seluruh tubuh sehingga senam disebut olahraga....
   a. multiguna
   b. sempurna
   c. utama
   d. dasar
2. Senam lantai mengandung unsur berikut, *kecuali*...
   a. kekuatan
   b. kecepatan
   c. keseimbangan
   d. kepintaran
3. Senam lantai disebut juga dengan istilah latihan bebas karena gerakan senam dilakukan tanpa menggunakan....
   a. alat
   b. teori
   c. praktik
   d. pelatih
4. Berikut merupakan gerakan senam lantai, *kecuali*....
   a. meroda
   b. mengguling
   c. keseimbangan
   d. lambungan
5. Sikap kayang memerlukan ....
   a. kelentukan
   b. kekuatan
   c. ketangkasan
   d. kerapian

6. Gerakan jongkok berdiri merupakan latihan ....
   a. meroda
   b. split stand
   c. guling lenting
   d. latihan bebas
7. Gerakan kaki kangkang di tanah disebut juga gerakan ....
   a. meroda
   b. split stand
   c. guling lenting
   d. latihan bebas
8. Gerakan kaki kangkang di tanah memerlukan kelenturan otot …...........
   a. tungkai dan kaki
   b. lengan dan kaki
   c. kaki dan tangan
   d. kaki dan punggung
9. Manfaat tubuh seimbang adalah tidak mudah ….
   a. sakit c. jatuh
   b. putus asa d. capek
10. Pada gerakan jongkok berdiri tangan … untuk menjaga keseimbangan.
   a. dipinggang
   b. direntangkan
   c. lurus ke depan
   d. ditekuk ke belakang

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

1. Ketangkasan dan keseimbangan adalah unsur dari ….
2. Latihan menguatkan otot punggung, perut, dan paha adalah latihan ....
3. Lompat tinggi sebaiknya dilakukan dengan alat ....
4. Gerakan split dilanjutkan roll depan dilakukan di atas ...
5. Sikap akhir gerakan split kangkang adalah ....

C. Uji Afektif

1. Apakah bentuk keberanian dalam latihan senam ketangkasan?
2. Sikap apa yang diperlukan untuk menguasai gerakan senam ketangkasan? Sebutkan!

D. Uji Psikomotorik

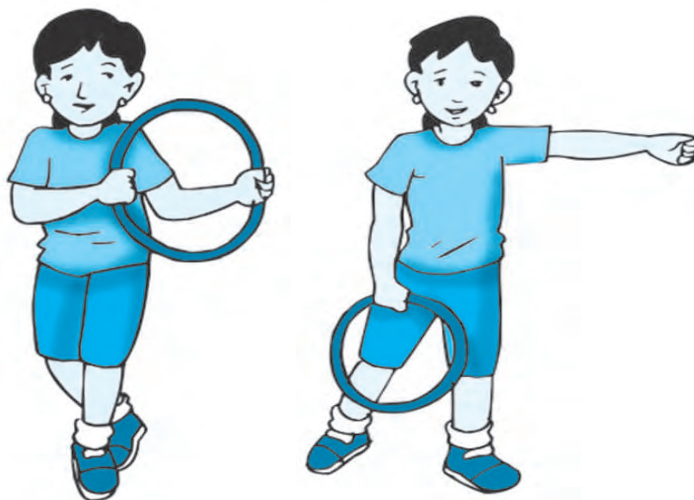
1. Peragakan 3 latihan keseimbangan dengan benar!
2. Coba praktikkan gerakan guling ke belakang dengan benar!

Refleksi

Setelah belajar senam ketangkasan kalian dapat mempraktikkannya dengan baik. Patuhilah nasihat dan perintah guru saat berlatih. Apabila kalian dapat berprestasi, kalian dapat mengharumkan nama bangsa dan negara.

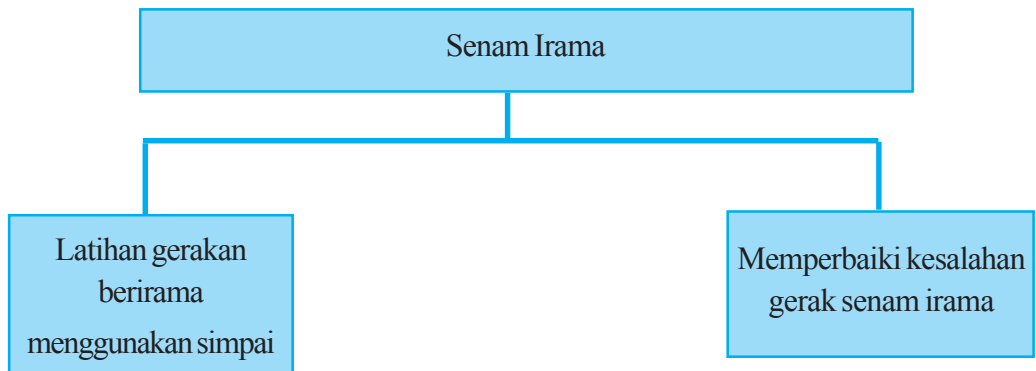
Bab

4

Senam Irama

Senam irama disebut juga senam ritmik. Latihan tanpa musik dengan hitungan yang berirama atau teratur. Senam ritmik dengan atau tanpa menggunakan alat. Alat senamnya gada, simpai, tongkat, bola, pita, dan topi.

Tujuan Pembelajaran :

1. Siswa mampu mempraktikkan gerak dasar mengayun dan menekuk lutut dalam aktivitas ritmik sederhana.
2. Siswa mampu mempraktikkan gerak dasar mengayun dan menekuk lutut dalam aktivitas ritmik beregu.

Peta Konsep

Kata Kunci

Senam irama

Gerak ritmik

Senam irama perseorangan

Senam irama beregu

senam irama diiringi musik

A. Senam Simpai Perseorangan

Senam irama sebut juga senam ritmik. Gerakannya diiringi irama musik atau tanpa musik. Latihan tanpa musik dengan hitungan yang berirama atau teratur. Senam ritmik dengan atau tanpa menggunakan alat. Alat senamnya gada, simpai, tongkat, bola, pita, dan topi. Di Indonesia, senam irama sudah berkembang dengan baik. Hal itu dibuktikan dengan diselenggarakannya senam tersebut di sekolah-sekolah dan di perkantoran. Biasanya senam irama dilaksanakan secara bersama-sama. Senam irama bergantung pada kekompakan gerak dan kesesuaian dengan irama. Senam irama ialah perpaduan tari dengan olahraga. Ada gerakan senam irama yang dilakukan dengan dua hitungan, tiga hitungan, empat hitungan, dan sebagainya. Pada materi ini akan dibahas gerak senam irama yang sederhana, yaitu menggunakan simpai. Bentuk latihannya, antara lain sebagai berikut.

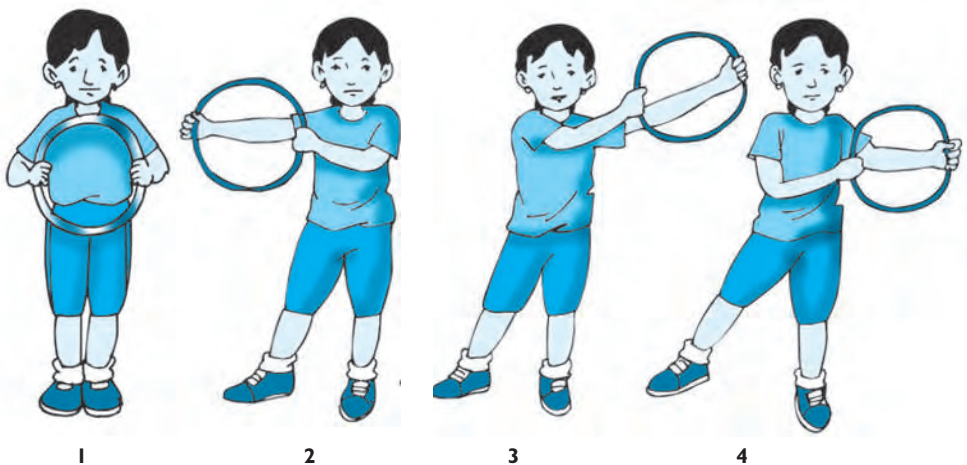
1. Gerakan 1

a. Sikap permulaan badan tegak, simpai dipegang di depan badan.

b. Hitungan 1 simpai diayun ke samping kiri.

c. Hitungan 2 simpai diayun ke samping kanan.

d. Hitungan 3-4 putar simpai ke depan badan. Kaki kiri melangkah serong kiri, kaki kanan melangkah serong kiri. Posisi akhir simpai di samping kiri badan.

e. Gerakan hitungan 5-8 sama dengan hitungan 1-4 dengan arah sebaliknya.

Gambar 4. 1 Gerakan 1

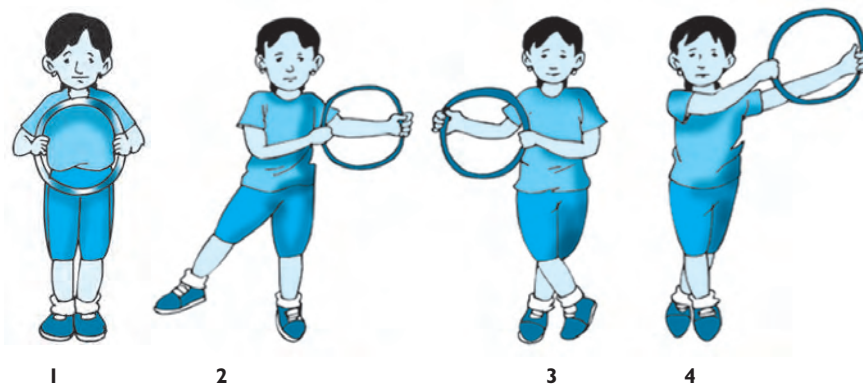
2. Gerakan II

a. Sikap permulaan gerakan II mengulang sikap permulaan gerakan I.

b. Hitungan 1 simpai diayun ke samping kiri sambil mengangkat kaki kanan.

c. Hitungan 2 simpai diayun ke samping kanan.Silangkan kaki kanan di depan kaki kiri, kedua lutut ditekuk.

f. Hitungan 3-4 ayun simpai ke depan badan. Kaki kiri melangkah serong kiri, kaki kanan melangkah serong kiri (*galloppas*). Posisi akhir simpai diayun ke samping kiri.

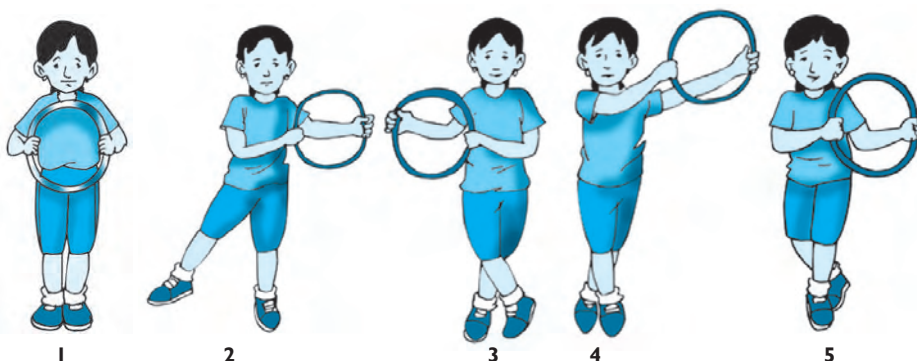
d. Hitungan 5-8 mengulang hitungan 1-4 arah sebaliknya.

Gambar 4.2 Gerakan II

3. Gerakan III

a. Sikap permulaan gerakan III mengulang sikap permulaan gerakan I

b. Hitungan 1-2 mengulang hitungan 1-2 gerakan II.

c. Hitungan 3-4 langkahkan kaki ke samping kiri . Pada hitungan 4 simpai diayun ke samping kanan. Langkahkan kaki kanan ke samping kanan.

d. Hitungan 5-8 mengulang hitungan 1-4.

Gambar 4.3 Gerakan III

Perkembangan IPTEK Penjasorkes

Jenis pegangan simpai, antara lain sebagai berikut.

a. Pegangan berlawanan (*under grip*), yaitu simpai dipegang dengan telapak tangan menghadap ke atas.
b. Pegangan dalam, yaitu simpai dipegang telapak tangan menghadap ke luar
c. Pegangan luar, yaitu simpai dipegang telapak tangan menghadap ke dalam.

Sumber: *Senam*

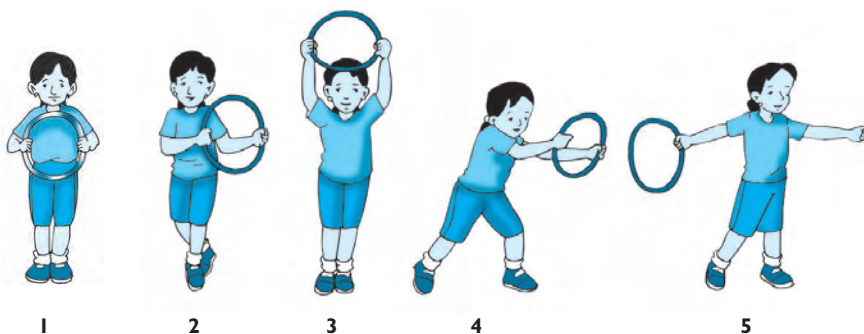
Uji Ilmu

Rasa Ingin Tahu

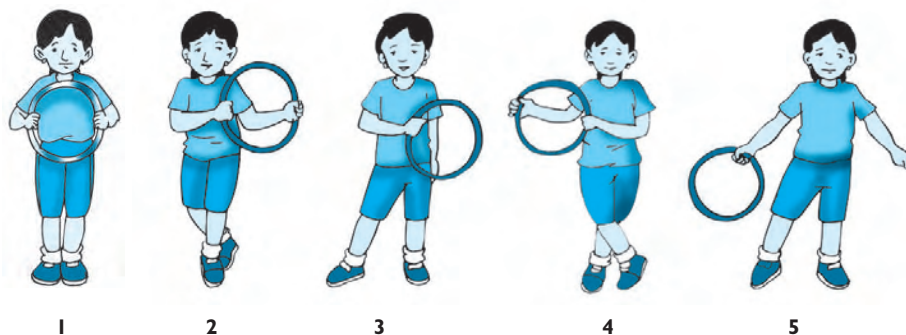
Amatilah latihan senam irama di sekolahmu. Sikap apa yang mendorong dan menghambat prestasi di bidang senam? Hasilnya tuliskan pada tabel berikut ini.

No.	Sikap Mendorong Prestasi Senam	Sikap Menghambat Prestasi Senam
1.	Mematuhi nasihat guru/pelatih	Tidak mematuhi nasihat guru/pelatih

4. Gerakan IV

a. Sikap permulaan gerakan IV mengulang sikap permulaan gerakan III.
b. Hitungan 1 ujung kaki kiri didekatkan pada kaki kanan. Putar badan ke kanan. Angkat simpai ke atas kepala.
c. Hitungan 2 langkahkan kaki kiri ke samping kiri. Ayun simpai ke samping kiri.
d. Hitungan 3-4 putar simpai ke atas kepala. Liukkan badan ke kiri. Pada hitungan 4, berat badan bertumpu pada kaki kanan, kaki kiri lurus, kaki kanan ditekuk.
e. Hitungan 5-8 mengulang hitungan 1-4 dengan arah sebaliknya.

Gambar 4.4 Gerakan IV

5. Gerakan V

a. Sikap permulaan sama dengan gerakan IV simpai dipegang di samping kanan
b. Hitungan 1 ayunkan simpai ke samping kiri, kaki kiri disilangkan ke depan kaki kanan.
c. Hitungan 2 ayun simpai ke samping kiri memakai tangan kanan. Ayun kaki kanan ke depan.
d. Hitungan 3 ayun simpai ke samping kanan. Kaki kanan disilangkan di depan kaki kiri.
e. Hitungan 4 putar simpai melalui kepala ke samping kanan. kaki kanan serong ke kanan.

Gambar 4.5 Gerakan V

Uji Ilmu

Kreativitas

Ciptakan dua buah variasi gerakan senam irama memakai simpai bersama teman sebangkumu! Catatlah urutan gerakannya dan peragakan di depan kelas diiringi musik!

Perkembangan IPTEK Penjasorkes

Organisasi senam artistik di Indonesia lahir menjelang pesta olahraga Ganefo I di Jakarta tahun 1963. Karena senam merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan, dibentuklah suatu organisasi yang berfungsi menyiapkan para pesenamnya. Organisasi ini dibentuk pada tanggal 14 Juli 1963 dengan nama PERSANI (Persatuan Senam Indonesia).

Sumber: *www.koni.or.id/index.php/section/sports/sport/Senam/sportid/GY*

B. Berlatih Gerak Ritmik Beregu

Gerak ritmik menggunakan dapat dilakukan beregu. Caranya dengan mengayun dan menekuk lutut menggunakan simpai. Lakukan gerakan berikut bersama teman-temanmu.

1. Latihan I

Caranya sikap awal simpai dipegang tangan kanan. Hitungan 1-4 melangkah ke depan, kaki sedikit diayun sehingga lutut sedikit menekuk. Lakukan sambil mengayun simpai ke depan dan ke belakang dengan tangan kanan. Hitungan 5-8 mengulang hitungan 1-4 dengan simpai diayun tangan kiri.

Gambar 4.7 Latihan I

2. Latihan II

Caranya sikap awal simpai dipegang di depan badan. Hitungan 1-2 melangkah ke samping kiri, kaki sedikit diayun sehingga lutut sedikit menekuk.. Lakukan sambil memutar simpai satu putaran ke arah kiri di depan badan. Hitungan 3-4 mengulang hitungan 1-2 ke arah sebaliknya.

Gambar 4.7 Latihan II

Rangkuman

1. Senam irama disebut juga senam ritmik. Gerakannya diiringi irama musik atau tanpa musik.
2. Senam ritmik dengan atau tanpa menggunakan alat.
3. Di Indonesia, senam irama sudah berkembang dengan baik.
4. Biasanya senam irama dilaksanakan secara bersama-sama.

Evaluasi

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling tepat!

1. Keluwesan (fleksibilitas), kesinambungan gerak (kontinuitas), dan ketepatan irama adalah unsur....
   a. senam irama
   b. senam lantai
   c. senam ketangkasan
   d. senam kebugaran

2. Senam irama bergantung pada kekompakan gerak dan kesesuaian dengan....
   a. lagu
   b. irama
   c. musik
   d. tempo

3. Hitungan 3-4 putar simpai ke depan badan kaki kiri melangkah serong kiri, kaki kanan melangkah serong kiri (galloppas). Posisi akhir simpai dipegang tangan di samping kiri badan adalah senam irama memakai simpai latihan gerakan....
   a. I
   b. II
   c. III
   d. IV

4. Hitungan 3-4 ayun depan badan disertai kaki kiri melangkah serong kiri, kaki kanan melangkah serong kiri.

Posisi akhir simpai dipegang tangan di samping kiri adalah senam irama memakai simpai latihan gerakan....

a. I
b. II
c. III
d. IV

5. Hitungan 3-4 langkahkan kaki kanan ke samping kiri. Pada hitungan 4 simpai diayun ke samping kanan. Langkahkan kaki kanan ke samping kanan adalah senam irama memakai simpai latihan gerakan....

   a. I
   b. II
   c. III
   d. IV

6. Hitungan 2 langkahkan kaki kiri ke samping kiri, ayun simpai ke samping kiri adalah senam irama memakai simpai latihan gerakan....

   a. I
   b. II
   c. III
   d. IV

7. Hitungan 3-4 putar simpai di atas badan, liukkan badan kaki kiri lurus, kaki kanan ditekuk, adalah senam irama memakai simpai latihan gerakan....

   a. II
   b. III
   c. IV
   d. V

8. Hitungan 1, ayun simpai ke samping kiri dan kaki kanan disilangkan di depan kaki kiri adalah senam irama memakai simpai latihan gerakan....

   a. III
   b. IV
   c. V
   d. VI

9. Hitungan 2 ayunkan simpai ke samping kiri memakai tangan kanan, ayun kaki kanan ke depan adalah senam irama memakai simpai latihan gerakan....

   a. III
   b. IV
   c. V
   d. VI

10. Hitungan 3 ayunkan simpai ke samping kanan memakai tangan kanan dan kaki kanan disilangkan di depan kaki kiri adalah senam irama memakai simpai latihan gerakan....

    a. III
    b. IV
    c. V
    d. VI

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

1. Senam irama bergantung pada kekompakan gerak dan kesesuaian dengan....
2. Hitungan 3 ayunkan simpai ke samping kanan memakai tangan kanan dan kaki kanan disilangkan di depan kaki kiri adalah senam irama memakai simpai latihan gerakan....
3. Agar tidak terjadi cedera, latihan senam dilakukan di atas ....
4. Hitungan 3 tarik kaki kiri dan dekatkan dengan kaki kanan adalah senam irama memakai simpai latihan gerakan....
5. Hitungan 2 simpai dipindahkan ke samping kanan, silangkan kaki kanan di depan kaki kiri adalah senam irama memakai simpai latihan gerakan....

C. Uji Afektif

1. Apa yang kalian lakukan seandainya melihat teman kalian malas berlatih senam?
2. Apa yang kalian lakukan seandainya teman kalian tidak melakukan urutan gerakan senam irama berkelompok dengan benar?

D. Uji Psikomotorik

1. Praktikkan 2 gerakan lompat dengan benar!
2. Praktikkan 2 gerakan jalan dengan benar!

Refleksi

Evaluasi Diri

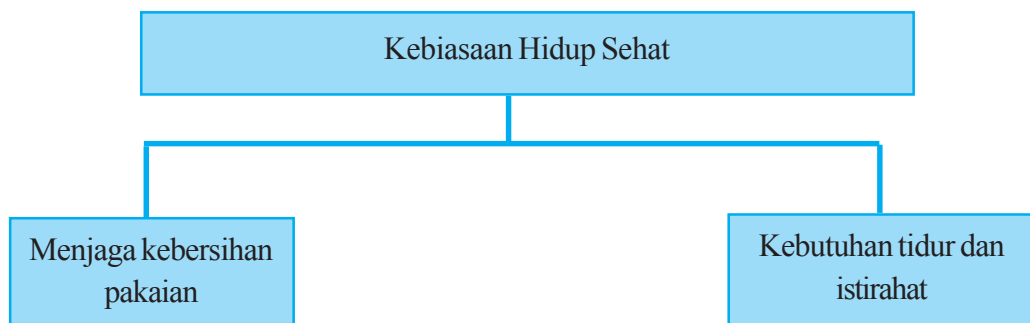
Setelah mempelajari materi ini kalian dapat melakukan senam irama dengan baik. Sebelum melakukan senam lakukan pemanasan. Setelah melakukan senam lakukan pendinginan. Biasakanlah melakukan hal itu untuk mencegah cedera.

Bab 5 Kebiasaan Hidup Sehat

Kita sering kali bermain, atau pulang sekolah. Satu hal yang selalu terulang adalah pakaian kita menjadi kotor. Hal itu karena debu dan keringat yang menempel. Pakaian menjadi bau. Biasakanlah menerapkan pola hidup sehat dalam berpakaian. Jangan memakai pakaian kotor karena menimbulkan penyakit kulit dan gatal-gatal.

Tujuan Pembelajaran :

1. Siswa mampu menjaga kebersihan pakaian.
2. Siswa mampu mengenal kebutuhan tidur dan istirahat.

Peta Konsep

Kata Kunci

Pola hidup sehat
Kebersihan pakaian
Kebutuhan tidur
Jenis-jenis pakaian
Kebutuhan istirahat

A. Menjaga Kebersihan Pakaian

Kita sering kali bermain, atau pulang sekolah. Satu hal yang selalu terulang adalah pakaian kita menjadi kotor. Hal itu karena debu dan keringat yang menempel. Kita bermain di tempat yang penuh debu. Kita terkena debu kapur di sekolah. Hal itu mengotori pakaian kita. Pakaian menjadi bau. Biasakanlah menerapkan pola hidup sehat dalam berpakaian. Apabila telah kotor, pakaian harus kita ganti. Jangan memakai pakaian kotor karena menimbulkan penyakit kulit dan gatal-gatal. Apabila digaruk gatal-gatal tersebut dapat menyebabkan luka. Selanjutnya, pakaian tersebut harus dicuci agar bersih. Pakailah pakaian yang sesuai dengan kegunaan.

1. Jenis-Jenis Pakaian

Pakaian mempunyai kegunaan masing-masing sesuai jenisnya. Misalnya, pakaian bermain, pakaian seragam sekolah, dan pakaian tidur. Berikut ini jenis pakaian dan kegunaannya. Jenis-jenis pakaian, antara lain sebagai berikut.

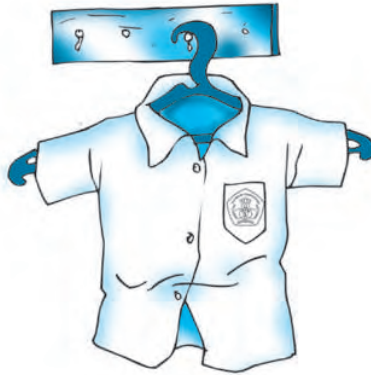
a. Pakaian Bermain

Jenis pakaian bermain atau pakaian rumah bermacam-macam. Contoh pakaian bermain pria adalah celana pendek, kaus oblong, kemeja, training, dan celana panjang. Contoh pakaian bermain wanita rok, celana panjang, training, blus, kemeja, dan kaos oblong. Pakaian bermain yang kotor harus diganti sebelum tidur. Saat bermain pakaian terkena debu dan keringat.

b. Pakaian Tidur

Contoh pakaian tidur adalah piyama dan baju tidur. Pakailah baju tidur yang bersih untuk tidur. Pakailah baju tidur yang longgar dan tidak ketat. Pakaian tidur yang ketat menghambat gerakan tubuh dan pernapasan. Pakaian tidur yang kotor menyebabkan tubuh gatal. Akibatnya tidur kurang nyenyak dan terganggu.

c. Seragam Sekolah

Contoh pakaian sekolah adalah seragam sekolah, baju pramuka, dan baju olahraga. Saat berolahraga dianjurkan memakai pakaian olahraga yang mudah menyerap keringat. Pakaian seragam yang kotor harus diganti setelah tiba di rumah. Saat bersekolah pakaian seragam terkena debu dan keringat. Jangan memakai pakaian seragam untuk bermain. Pakaian seragam yang dipakai untuk bermain mudah kotor dan rusak.

Gambar 5.1 Seragam sekolah

2. Cara Menjaga Kebersihan Pakaian

Kadang kala kita bermain dengan memakai seragam sekolah. Hal itu akan mengotori seragam dan membuatnya cepat rusak. Gantilah pakaian seragam sekolah dengan baju bermain. Misalnya, celana pendek, dan kaus untuk putra dan rok atau kaus dan blus untuk putri. Apabila akan dipakai lagi, gantunglah pakaian pada gantungan pakaian. Apabila sudah kotor, pakaian harus segera dicuci. Mulailah mencuci pakaianmu sendiri. Hal itu melatih kemandirian dan meringankan beban orang tuamu. Cucilah pakaian memakai sabun. Kuceklah pakaian hingga bersih. Pisahkan antara pakaian yang berwarna dan berwarna putih. Sikatlah bagian tertentu hingga bersih. Misalnya. kerah baju, ujung dan pangkal lengan baju, bagian pinggang celana, dan ujung celana. Selanjutnya, bilaslah cucian dengan air bersih sebanyak tiga kali. Apabila ingin pakaian lebih harum, tambahkan pewangi pakaian saat membilas pakaian. Selanjutnya, pakaian dijemur hingga kering.

Setelah kering, pakaian harus disetrika. Tujuannya agar pakaian rapi dan bersih. Pakaian bersih mencegah penyakit kulit. Simpanlah pakaian di lemari pakaian. Lipatlah pakaian dengan rapi. Letakkan kapur barus di lemari pakaian untuk mencegah kutu.

Gambar 5. 2 Menjemur pakaian

Aspek Keselamatan

Kalau kalian belum mampu menyetrika, bantulah ibumu saat menyetrika. Hal itu karena sterika listrik mempunyai aliran listrik. Mungkin saat kalian lebih dewasa, kalian bisa menyetrika sendiri. Setelah kering pakaian diseterika supaya rapi dan bebas kuman penyakit. Berikan kapur barus di lemari agar pakaian bebas jamur dan bau apak.

Sumber: *Bobo*

Uji Ilmu

Rasa Ingin Tahu

Amatilah perilaku teman-temanmu saat bermain. Tulislah contoh sikap yang menjaga kebersihan pakaian saat bermain. Tulislah contoh sikap yang menjaga kebersihan pakaian saat bermain. Hasilnya tuliskan pada tabel berikut ini.

No.	Sikap yang Menjaga Kebersihan Pakaian	Sikap yang Tidak Menjaga Kebersihan Pakaian

B. Mengenal Kebutuhan Tidur dan Istirahat

1. Kebutuhan Tidur

Terdapat beberapa cara untuk menjaga kesehatan kita. Misalnya, berolahraga teratur, makan makanan bergizi, menghindari narkoba, miras, dan rokok, dan istirahat yang cukup. Salah satu cara termurah untuk menjaga kesehatan adalah beristirahat dengan cukup. Istirahat yang cukup mempunyai beberapa manfaat bagi tubuh. Misalnya, menganti sel-sel yang rusak, dan sarana istirahat tubuh setelah aktivitas. Setelah beraktivitas otot kita terasa lelah. Bagaimana supaya tidak mengalami kelelahan? Dalam hal ini kita harus memperhatikan keseimbangan antara kegiatan dan istirahat. Setelah bangun dari tidur tubuh akan lebih bugar dan segar. Pada saat tidur, terjadi perubahan dalam tubuh, antara lain

a. penurunan gerakan tubuh;

b. penurunan suhu badan;

c. penurunan pernapasan;

d. penurunan kegiatan otak dan syaraf;
e. penurunan gerakan otot;
f. tekanan darah menurun.

Gambar 5.3 Istirahat yang cukup

Rata-rata waktu untuk tidur malam adalah 8 jam per hari. Biasakan tidur lebih awal dan bangun lebih awal. Bangun pagi hari menyehatkan karena udara pagi masih segar. Bangun pagi terlambat menyebabkan tergesa-gesa ke sekolah. Tidur siang dibiasakan secukupnya saja agar badan kembali segar. Pada saat tidur tubuh kita benar-benar beristirahat penuh. Otot yang tegang kembali pulih dan tubuh terasa lebih segar. Gangguan tidur menyebabkan masalah kesehatan. Misalnya, sakit kepala, gangguan syaraf, penurunan daya tahan tubuh, penurunan daya pikir, dan kelelahan. Apabila kurang tidur, tubuh terasa kurang sehat, badan lemas, mata berkunang-kunang, dan kepala terasa berat. Apabila terasa mengantuk jangan ditunda keinginan tidur. Jangan begadang karena kurang baik bagi kesehatan. Orang yang sering begadang mudah sakit. Basuhlah kaki dan tangan sebelum tidur. Biasakan menggosok gigi sebelum tidur. Hindari makan 3-4 jam sebelum tidur. Pakailah pakaian tidur yang longgar. Hindari meminum minuman kopi atau teh sebelum tidur.

Gambar 5.4 Menggosok gigi sebelum tidur

2. Kebutuhan Istirahat

Istirahat sangat penting bagi pertumbuhan anak. Saat istirahat terjadi pertumbuhan fisik anak. Selain itu, tidur dan istirahat juga bertujuan melatih kedisiplinan anak. Anak yang terbiasa istirahat secara teratur mampu memanfaatkan waktu luangnya dengan baik. Kebutuhan tidur harus seimbang. Apabila kurang tidur tubuh lemas dan mata berkunang-kunang. Namun, apabila berlebihan tidur akan menyebabkan tubuh terasa lemas.

Biasakan tidur siang setiap hari. Tidur siang dilakukan sepulang sekolah. Setelah pulang dan makan segeralah berangkat tidur. Tidur siang cukup dilakukan 2 jam saja. Setelah tidur siang, tubuh akan terasa segar dan siap beraktivitas. Tidur siang lebih baik dari pada bermain. Setelah beraktivitas tubuh memerlukan istirahat. Setelah beristitahat siang hari tubuh akan terasa segar sehingga siap untuk belajar.

Ayo Kamu Bisa

Nilai-Nilai Kesehatan

Manfaatkanlah waktumu dengan sebaik-baiknya. Waktu sehari dapat kamu manfaatkan sebaik-baiknya. Misalnya, 8 jam untuk tidur, 8 jam untuk belajar di sekolah dan di rumah, dan 8 jam untuk aktivitas lainnya seperti bermain. Manfaatkan waktumu secara seimbang. Misalnya, jangan gunakan waktu untuk bermain secara berlebihan.

Sumber: *Kompas Anak*

Uji Ilmu

Rasa Ingin Tahu

Buatlah jadwal kegiatan harianmu. Misalnya, sejak bangun pagi hingga tidur pada malam hari. Susunlah bersama orang tuamu. Tulislah rincian waktu dan kegiatan pada jadwal tersebut. Susunlah dalam bentuk tabel. Apakah kamu sudah memanfaatkan waktu dengan baik? Uraikan di depan kelas!

Rangkuman

1. Jenis pakaian bermain atau pakaian rumah bermacam-macam.
2. Contoh pakaian bermain wanita rok, celana panjang, training, blus, kemeja, dan kaos oblong.
3. Pakaian bermain yang kotor harus diganti sebelum tidur.
4. Saat bermain pakaian terkena debu dan keringat.
5. Contoh pakaian tidur adalah piyama dan baju tidur.

Evaluasi

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling tepat!

1. Celana pendek, kaus oblong, kemeja, training, dan celana panjang adalah contoh pakaian bermain....
   a. pria
   b. wanita
   c. anak putra
   d. anak putri
2. Pakaian tidur yang ketat menghambat gerakan tubuh dan ....
   a. pernapasan
   b. peredaran darah
   c. syaraf otak
   d. kelincahan
3. Salah satu cara termurah untuk menjaga kesehatan adalah beristirahat dengan cukup....
   a. makan
   b. minum
   c. berstirahat
   d. berolahraga
4. Gerakan penenangan tubuh disebut ....
   a. reduksi
   b. rileksasi
   c. refleksi
   d. relaksasi
5. Waktu tidur dalam 1 hari sebanyak ....
   a. 5 jam
   b. 6 jam
   c. 7 jam
   d. 8 jam
6. Berikut ini adalah jenis-jenis penyakit kulit akibat pakaian yang kurang bersih, *kecuali* ....
   a. borok
   b. gatal-gatal
   c. rematik
   d. gudig

7. Berikut ini adalah kegunaan pakaian, *kecuali* ....
   a. untuk berekreasi
   b. menutup tubuh
   c. melindungi tubuh dari hawa dingin dan panas
   d. mencegah masuknya penyakit ke dalam tubuh
8. Untuk mencegah timbulnya jamur dan kutu pada pakaian digunakan ....
   a. kapur tohor
   b. kapur bangunan
   c. kapur barus
   d. kapur sirih
9. Pada saat tidur, terjadi perubahan dalam tubuh, *kecuali* ....
   a. penurunan gerakan tubuh
   b. penurunan suhu badan
   c. penurunan tekanan darah
   d. penurunan kadar gula darah
10. Sakit kepala, gangguan syaraf, penurunan daya tahan tubuh,penurunan daya pikir, dan kelelahan otot-otot gerak adalah gangguan kesehatan akibat
    a. kurang olahraga
    b. kurang makan
    c. kurang tidur
    d. kurang bergerak

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

1. Kegunaan utama pakaian adalah untuk menutup ....
2. Pakaian harus dicuci dan disetrika agar bersih dan bebas ....
3. Memakai pakaian berbahan lembut digunakan untuk menghindari peradangan ....
4. Pakaian direndam dalam larutan sabun cuci atau detergen dan air bersih selama ....
5. Sakit kepala, gangguan syaraf, penurunan daya tahan tubuh,penurunan daya pikir, dan kelelahan otot-otot gerak adalah gejala kurang ....

C. Uji Afektif

1. Apa yang kalian lakukan seandainya ada temanmu yang lebih banyak bermain?
2. Apa yang kalian lakukan seandainya ada teman kalian yang memakai seragam sekolah untuk bermain?

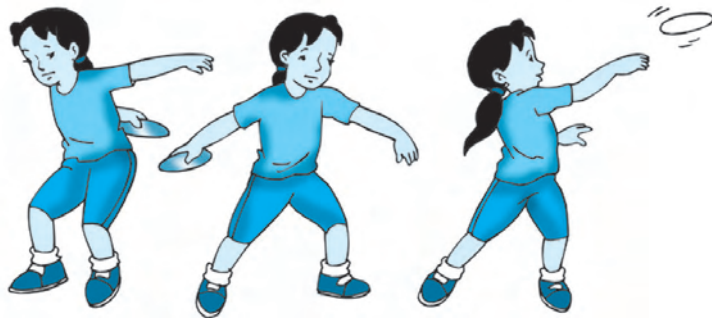
D. Uji Psikomotorik

1. Uraikan urutan mencuci pakaian!
2. Uraikan urutan kebiasaan sebelum tidur yang sehat!

Refleksi

Evaluasi Diri

Setelah belajar pola hidup sehat kalian dapat mempraktikkannya dengan baik.
Kesehatan harus kalian jaga sebagai anugrah Tuhan Yang Maha Esa.
Dengan kesehatan kalian bisa berbakti kepada nusa, bangsa, agama, dan keluarga.

Gerak Dasar dalam Permainan Sederhana

Jalan, lari, dan lompat adalah gerakan dasar cabang atletik. Jalan adalah gerakan maju atau mundur kaki. Lari adalah gerakan melangkah dengan kecepatan tinggi. Lompat adalah gerakan menolakkan tubuh dengan kedua kaki atau satu kaki ke berbagai arah. Antara jalan dan lari mempunyai perbedaan. Pada saat lari, ada saat kedua kaki tidak menapak tanah. Pada gerakan jalan salah satu kaki masih menapak tanah.

Tujuan Pembelajaran :

1. Siswa mampu mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat.
2. Siswa mampu mempraktikkan kombinasi gerak memutar, menekuk lutut, mengayun lengan dan meliukkan badan dalam permainan sederhana.
3. Siswa mampu mempraktikkan kombinasi gerak dasar memvoli, memantulkan, menendang, dan mengontrol bola.

Peta Konsep

Kata Kunci

Gerak dasar

Gerak dasar jalan, lari, dan lompat

Gerak dasar memutar, mengayun, dan menekuk

Gerak dasar memantulkan, memvoli, dan menendang

A. Gerak Dasar Jalan, Lari, dan Lompat

Gerak dasar jalan, lari, dan lompat termasuk gerak lokomotor. Gerak lokomotor adalah gerak berpindah tempat. Banyak cabang olahraga yang menerapkan gerakan lokomotor. Misalnya, atletik dan permainan bola kecil. Gerakan lokomotor bisa dilaksanakan dalam berbagai latihan olahraga. Lompat adalah gerakan menolakkan tubuh dengan kedua kaki atau satu kaki ke berbagai arah. Berikut adalah gerak dasar jalan, lari, dan lompat.

1. Gerak Dasar Jalan

a. Berjalan Cepat

Lakukan berjalan cepat. Berjalan cepat melatih daya tahan tubuh. Melangkahlah ke depan dengan langkah panjang. Melangkahlah dengan mantap. Tangan diayun ke depan dan ke belakang.

Gambar 6.1 Berjalan cepat

b. Berjalan Dengan Tumit

Lakukan latihan berjalan dengan tumit. Tujuannya melatih otot tungkai. Berjalanlah dengan tumit kaki ke depan, kiri, dan kanan. Berjalanlah dengan hati-hati. Jaga keseimbangan agar tidak jatuh.

Gambar 6.2 Berjalan dengan tumit

c. Berjalan Jinjit

Berjalan jinjit adalah berjalan dengan ujung kaki. Lakukan berjalan jinjit ke depan. Berjalanlah jinjit ke kiri dan kanan. Lakukan lomba berjalan jinjit. Jaga keseimbangan agar tidak jatuh.

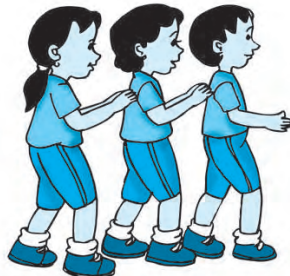
Gambar 6.3 Berjalan jinjit

d. Berjalan Jinjit Membawa Beban

Latihan ini melatih keseimbangan,Lakukan berjalan jinjit membawa beban berupa buku. Berdiri tegak tangan di samping, pandangan lurus ke depan. Taruh sebuah buku tipis di atas kepala. Berjalanlah jinjit lurus dengan hati-hati. Jaga jangan sampai buku jatuh.

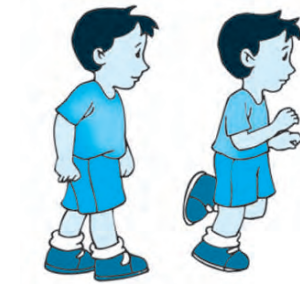
Gambar 6.4 Jalan jinjit membawa beban

e. Berjalan Berbaris

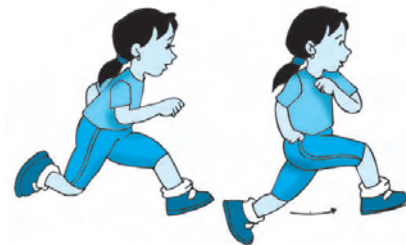
Lakukan berjalan berbaris bersama temanmu. Ajaklah tiga temanmu berjalan berbaris. Peganglah pundak teman di depanmu. Berjalanlah ke berbagai arah. Tirukan gerakan berjalan kereta api.

Gambar 6.5 Berjalan berbaris

2. Gerak Dasar Lari

a. Lari Langkah Pendek

Lakukan latihan lari langkah pendek. Berlarilah dengan langkah pendek ke depan. Tangan diayun bergantian. Sesuaikan dengan irama langkah kaki. Aturlah napasmu saat berlari.

Gambar 6.6 Lari langkah pendek

b. Lari Langkah Panjang

Lakukan latihan lari langkah panjang. Berlarilah dengan langkah panjang 10 meter ke depan. Pandangan ke depan. Tangan diayun bergantian. Sesuaikan dengan irama langkah kaki. Aturlah napasmu saat berlari.

Gambar 6.7 Lari langkah panjang

c. Lari ke Berbagai Arah

Latihan ini bertujuan meningkatkan kelincahan. Lakukan lari ke berbagai arah. Berlarilah ke depan 3 meter. Berlarilah ke kiri 3 meter. Berlarilah ke kanan 3 meter. Berlari dengan hati-hati.

Gambar 6.8 Lari ke berbagai arah

d. Lari Menyentuh Tanah

Lakukan lari sambil menyentuh tanah. Latihan ini melatih kelenturan tubuh. Caranya berlarilah di antara dua titik sejauh 10 meter. Setelah sampai di titik, sentuhlah tanah dengan cepat. Berlarilah kembali ke titik berikutnya dan ulangi kembali.

Gambar 6.9 Lari menyentuh tanah

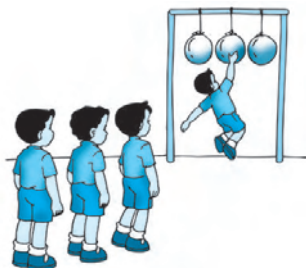
e. Lari Memindahkan Bola

Lakukan lari memindahkan bola. Sediakan 2 buah bola. Letakkan dengan jarak masing-masing 10 meter. Berlarilah di antara dua titik sejauh 10 meter. Setelah sampai di titik, ambil dan bawalah bola. Berlari dengan cepat ke titik berikutnya. Letakkan kembali bola dan ambil bola baru dan seterusnya.

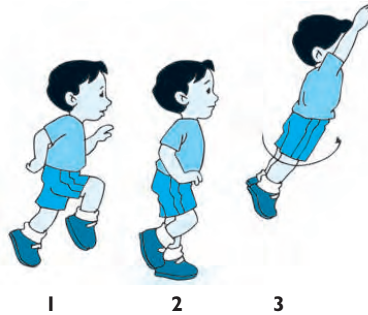
Gambar 6.10 Lari memindahkan bola

3. Gerak Dasar Lompat

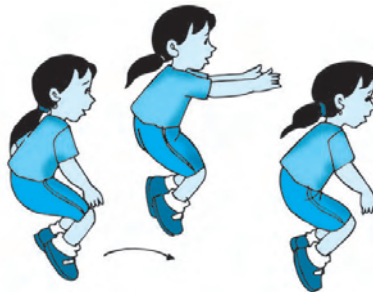
a. Lari dan Lompat Meraih Benda

Berlarilah meraih balon yang digantung. Caranya gantunglah balon pada tiang. Berlarilah ke depan dengan cepat. Melompatlah untuk meraih balon. Mendaratlah dengan dua kaki bersamaan. Jaga keseimbangan agar jangan jatuh. Lakukan secara bergiliran.

Gambar 6.11 Lari dan lompat meraih benda

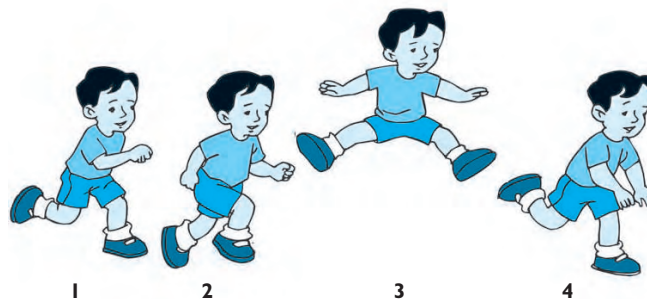
b. Lari Lompat ke Atas

Latihan ini berguna melatih kelincahan tubuh. Berlarilah lima meter ke depan. Apabila ada peluit, loncatlah satu langkah ke depan. Mendaratlah dengan lutut mengeper. Jaga keseimbangan agar tidak jatuh.

Gambar 6.12 Lari lompat ke atas

c. Lompat Kelinci

Sikap awal berlutut di tanah. Pandangan ke depan. Kedua tangan diayun ke depan dan belakang. Meloncatlah ke depan satu langkah. Mendaratlah dengan lutut mengeper. Berhati-hatilah agar tidak jatuh. Lakukan gerakan ini berulang-ulang.

Gambar 6.13 Lompat kelinci

d. Lari dan Lompat Kangkang

Caranya berlarilah ke depan dengan cepat. Melompatlah ke atas setinggi-tingginya. Kangkangkan kaki selebar-lebarnya. Mendaratlah dengan dua kaki secara bersamaan. Berhati-hatilah agar tidak iatuh.

Gambar 6.14 Lari dan lompat kangkang

Uji Ilmu

Berpikir Kritis

Lakukan permainan tebak-tebakan untuk membedakan gerakan lokomotor bersama teman sekelompokmu. Mintalah temanmu melakukan suatu gerakan dan tebaklah gerakan tersebut berdasarkan jenisnya. Lakukan bergantian. Teman yang paling banyak menebak secara betul menang.

Rekor Olahraga

Perkembangan IPTEK Penjasorkes

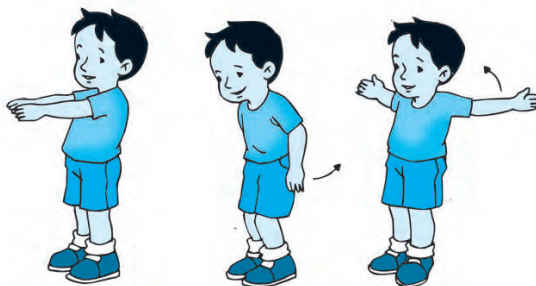
Olimpiade Olahraga Siswa Tingkat Nasional (O2SN) diselenggarakan setiap tahun oleh telah Depdiknas. Tujuannya mengembangkan kreativitas siswa di bidang olahraga dan membentuk sikap, sportif, mau bekerja sama, dan menghargai prestasi orang lain. Kegiatan O2SN ini diikuti siswa SD, SMP, SMA, SMK, dan SLB dari 33 provinsi. Cabang yang dipertandingkan adalah bola basket (putra/putri), bola voli (putra/putri), dan futsal.

Sumber: *www.koni.or.id/index.php/section/the_games/event/Lainnya/games/Olimpiade_Olahraga_Siswa_Tingkat_Nasional_O2SN_2009/id/25*

B. Gerak Memutar, Menekuk, Mengayun, dan Meliuk

Gerak memutar, menekuk lutut, mengayun lengan, dan meliukkan badan disebut gerak nonlokomotor. Gerak nonlokomotor adalah gerak di tempat. Gerakan ini dapat dilakukan dalam latihan sebagai berikut.

1. Gerak Memutar Lengan dan Menekuk Lutut

Gerakan ini menirukan burung terbang. Caranya berdiri kaki rapat. Tangan diayun ke atas dan ke bawah. Kaki ditekuk dan diluruskan sesuai gerakan tangan. Gerakan bisa dilakukan dengan jongkok menirukan burung hinggap.

Gambar 6.15 Memutar lengan dan menekuk lutut

2. Mengayun Lengan dan Menekuk Pinggang

Gerakan mengayun lengan ini disebut gerak baling-baling. Sebab gerakannya menirukan baling-baling pesawat terbang. Caranya siswa membungkuk kemudian sentuhkan tangan kanan pada telapak kaki kiri. Tangan kanan lurus ke atas. Lakukan ke arah sebaliknya.

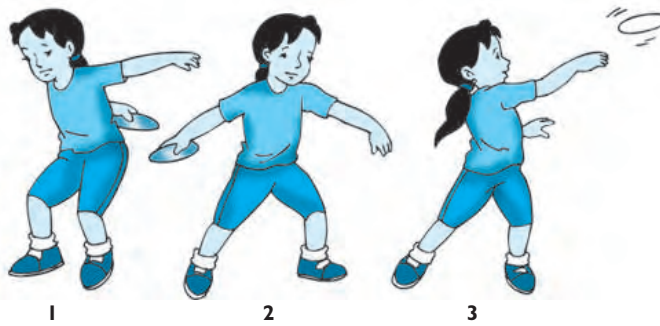
Gambar 6.16 Gerak baling-baling

3. Meliukkan Badan

Gerakan meliuk dilakukan memutar sendi pinggang. Posisi awal berdiri. Kedua tangan direntangkan ke atas. Badan diliukkan ke kanan dan kiri.Lakukan berulang-ulang.

Gambar 6.17 Meliukkan badan

4. Kombinasi Gerak Memutar, Menekuk, Mengayun, dan Meliukkan Badan

Gerak memutar, menekuk lutut, mengayun lengan, dan meliukkan badan dapat dilakukan dengan mempraktikkan gerakan lempar cakram. Berdiri menyamping, arah lemparan dan tangan kanan lurus ke belakang dengan kedua lutut direndahkan. Ayunkan kembali lengan kanan ke depan atas dengan kedua lutut naik. Ayunkan cakram ke belakang disertai kedua lutut merendah. Ayunkan kembali ke depan atas bersamaan dengan dorongan tangan ke depan.

Gambar 6.18 Gerak lempar cakram

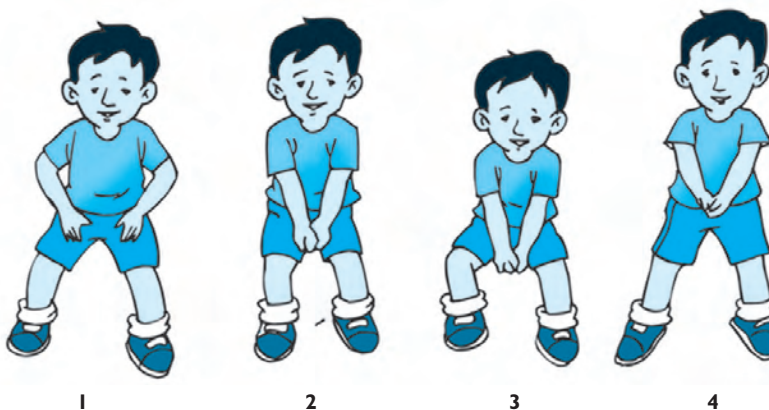
C. Gerak Dasar Memvoli, Memantulkan, Menendang, dan Mengontrol Bola

Gerak dasar memvoli, memantulkan, mengontrol, dan menendang dilakukan memakai bola. Gerak tersebut termasuk gerak manipulatif. Gerak manipulatif adalah kegiatan memainkan suatu benda dengan atau tanpa alat tertentu. Misalnya, bola yang dipukul dengan kayu pemukul. Berikut adalah contoh gerakan manipulatif.

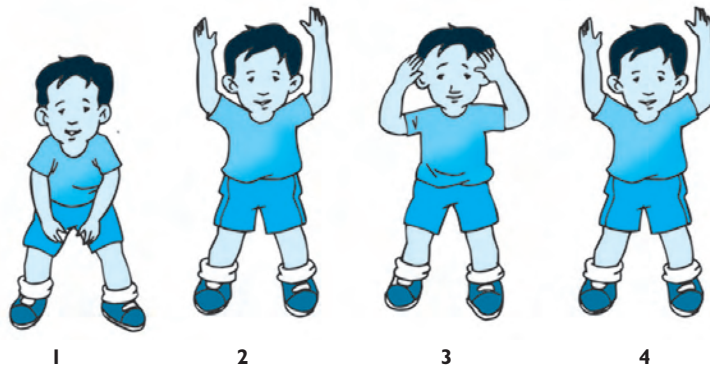
1. Gerakan Memvoli

Gerakan memvoli dilakukan dengan gerakan passing. Gerakan passing adalah gerakan melambungkan bola ke atas. Gerakan ini biasa dilakukan dalam olahraga bola voli. Gerakan passing terdiri atas passing bawah dan atas.

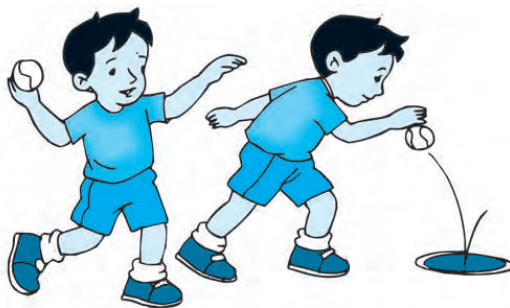
a. Passing Bawah

Caranya tangan menggengam rapat dan dijulurkan ke depan. Badan dibungkukkan ke depan. Saat bola datang, kaki dibuka lebar, badan direndahkan. Pukul bola ke atas dengan sekuat-kuatnya. Lakukan latihan berulang-ulang.

Gambar 6.19 Pass bawah

b. Passing Atas

Dalam melakukan *passing*, pemain melakukan sikap siap. Tangan dijulurkan ke atas. Posisi jari seperti hendak merangkum bola. Lengan ditekuk di depan muka. Saat bola datang, bola dilambungkan ke atas dengan jari. Lakukan latihan berulang-ulang.

Gambar 6.20 Pass atas

2. Memantul dan Menangkap Bola

Caranya siapkan sebuah bola tenis. Pantulkan bola ke tanah. Tangkaplah kembali setelah memantul ke atas. Aturlah pantulannya agar bola dapat kamu tangkap. Adakan perlombaan menangkap bola memantul. Anak yang terbanyak menangkap pantulan bola menang.

Gambar 6.21 Memantulkan dan menangkap bola

3. Memantulkan Bola Baket

Memantulkan bola disebut teknik menggiring bola (*dribbling*) dalam cabang basket. Menggiring bola adalah gerakan lari memantulkan bola terus menerus di atas tanah. Caranya adalah pantul-pantulkan bola ke lantai dengan satu tangan. Saat bola bergerak ke atas, telapak tangan menempel pada bola. Pantulkan kembali bola. Lakukan latihan memantulkan bola sambil berjalan dan berlari.

Gambar 6.22 Memantulkan bola basket

4. Menggiring dan Menendang Bola

Caranya siapkan sebuah gawang dengan jarak 1 meter. Tempatkan bola 5 meter di depan gawang. Giringlah bola mendekati gawang. Setelah berjarak 0,5 meter, tendanglah bola ke gawang. Lakukan berulang-ulang dengan menambah variasi jarak menendang bola ke gawang.

Gambar 6.23 Menggiring dan menendang bola

5. Menendang dan Menahan Bola

Latihan ini dilakukan dengan menendang dan menahan bola secara bergantian. Caranya mintalah temanmu untuk menendang bola ke arahmu. Tahanlah bola dengan kakimu. Tendanglah kembali bola ke arah temanmu. Lakukan berulang-ulang dengan menambah variasi arah dan kecepatan bola. Misalnya, menendang mendatar, melambung, dan menyusur tanah.

Gambar 6.24 Menendang dan menahan bola

Kecakapan Hidup

Tentunya kalian pernah menyaksikan pertandingan sepak bola, misalnya Liga Indonesia, Liga Italia, atau Piala Dunia. Mereka menggunakan teknik-teknik bermain sepak bola, seperti yang telah kalian lakukan. Cobalah berlatih dengan tekun. Percayalah kalian dapat berprestasi seperti mereka.

Rekor Olahraga

Perkembangan IPTEK Penjasorkes

Permainan sepak bola berasal dari Inggris. Pada awalnya permainan sepak bola hanya dilakukan oleh mahasiswa. Namun, di luar kampus pun permainan ini dapat berkembang dengan pesat sampai sekarang. Saat ini, kejuaraan dunia sepak bola merupakan even olahraga terbesar nomor dua setelah even olimpiade.

Sumber: *id.wikipedia.org/sepak_bola*

Uji Ilmu

Keterampilan Proses

Peragakan salah satu gerakan dasar sepak bola bersama teman sebangkumu. Amati dan nilailah secara bergantian gerakan dasar yang kalian lakukan. Tulis urutan gerakan yang kalian lakukan pada selembar kertas dan kumpulkan pada guru. Peragakan gerakan dasar yang kalian lakukan di halaman sekolah.

Rangkuman

1. Jalan, lari, dan lompat adalah gerakan dasar cabang atletik.
2. Jalan adalah gerakan maju atau mundur kaki.
3. Lari adalah gerakan melangkah dengan kecepatan tinggi.
4. Lompat adalah gerakan menolakkan tubuh dengan kedua kaki atau satu kaki ke berbagai arah.
5. Antara jalan dan lari mempunyai perbedaan. Pada saat lari, ada saat kedua kaki tidak menapak tanah. Pada gerakan jalan salah satu kaki masih menapak tanah.

Evaluasi

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling tepat!

1. Gerakan mengangkat kaki ke depan dengan cepat dan menurunkannya disebut ....
   a. jalan
   b. lari
   c. lompat
   d. loncat
2. Kekuatan gerakan melompat terdapat pada ....
   a. tangan
   b. kaki
   c. lengan
   d. kepala
3. Gerak memutar, menekuk lutut, mengayun lengan, dan meliukkan badan dapat dilakukan dengan mem-praktikkan gerakan....
   a. lompat jauh
   b. lompat tinggi
   c. lompat jangkit
   d. lempar cakram
4. Gerakan menggiring bola dalam cabang basket disebut ....
   a. *pivot*
   b. *lay up*
   c. *dribbling*
   d. *slam dunk*
5. Gerakan melambungkan bola ke atas dalam permainan voli disebut ....
   a. menendang
   b. passing
   c. menembak
   d. mengayun
6. Dalam gerakan memutar lengan dapat dilakukan saat ....
   a. berjalan
   b. berlari
   c. mengumpankan bola
   d. memukul lawan dengan bola

7. Berikut tujuan menggiring bola, *kecuali*....
   a. mendekati jarak ke sasaran
   b. melewati lawan
   c. menghambat permainan
   d. pertahanan
8. Gerakan dasar *dribbling* dikenal dalam olahraga ....
   a. voli
   b. basket
   c. sofbol
   d. sepak bola
9. Berikut adalah cara menahan bola, *kecuali*....
   a. dengan kaki
   b. kepala
   c. perut atau dada
   d. bahu
10. Yang termasuk gerakan manipulatif ialah ....
    a. lari
    b. lompat
    c. meliuk
    d. memukul

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

1. Gerakan melangkah dengan kecepatan tinggi disebut ....
2. Gerakan passing adalah gerakan melambungkan bola ke....
3. Berjalan jongkok ke depan ke samping kiri dan kanan dilakukan sejauh ....
4. Gerakan mengayunkan lengan dan meliukkan badan menggunakan alat berupa ....
5. Gerakan menendang bola dilakukan dengan menggunakan kaki bagian ....

C. Uji Afektif

1. Apa yang kalian lakukan seandainya ada teman kalian yang tidak mematuhi perintah guru atau pelatih saat berlatih lari?
2. Apa yang kalian lakukan untuk mencegah mencederai teman saat berlatih sepak bola?

D. Uji Psikomotorik

1. Peragakan 3 gerakan lompat dengan benar!
2. Peragakan 3 gerakan memutar, menekuk, mengayun, dan meliuk dengan benar!

Refleksi

Evaluasi Diri

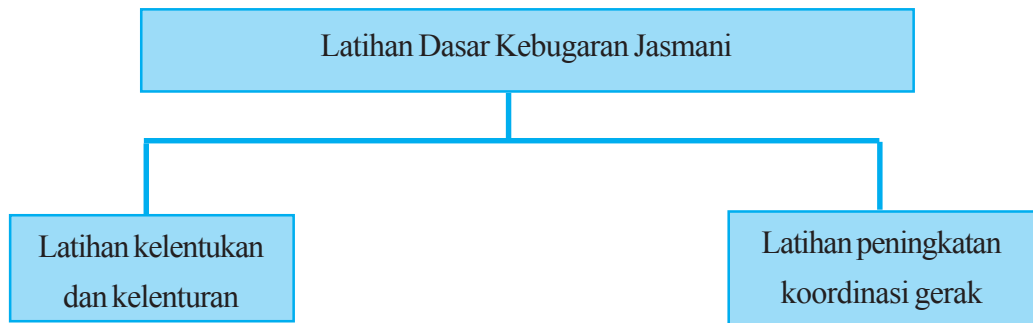
Setelah mempelajari materi gerak dasar praktikkanlah variasi dan kombinasiyang baik. Tujuannya menjaga kesehatan yang diberikan Tuhan Yang Maha Kuasa. Dengan tubuh yang sehat jiwa menjadi kuat.

Latihan Dasar Kebugaran Jasmani

Kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan gerak sendi secara maksimal. Kelentukan sangat penting pada olahraga senam, loncat indah, atletik, sepak bola, bola voli, anggar, dan gulat.

Tujuan Pembelajaran :

1. Siswa mampu mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kelentukan dan kelenturan.
2. Siswa mampu mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan koordinasi gerak.

Peta Konsep

Kata Kunci

Kebugaran jasmani
Latihan kelentukan
Latihan kelenturan
Latihan koordinasi gerak
Latihan peregangan

A. Latihan Peningkatan Kelentukan dan Kelenturan

Kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak dalam ruang, dengan gerak sendi secara maksimal tanpa hambatan yang berarti. Otot-otot yang dilatih kelentukan, meliputi leher, bahu, pergelangan tangan, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki. Latihan kelentukan ini baik dilakukan sebelum berolah raga yang disebut pemanasan (*warming up*). Latihan kelenturan biasa dilakukan secara berurutan yaitu dari anggota tubuh bagian atas ke anggota tubuh bagian bawah. Secara garis besar, latihan kelentukan dapat dibedakan menjadi dua, yaitu latihan peregangan dinamis dan latihan peregangan statis.

1. Peregangan Dinamis

Peregangan dinamis adalah latihan kelentukan yang dilakukan dengan cara menggerakkan anggota tubuh secara berirama dengan gerakan memutar atau memantulkan sedemikian rupa sehingga otot terasa tegang. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

a. Duduk dengan tungkai lurus, bungkukkan badan, tangan terjulur ke depan. Sentuhkan jari tangan pada ujung jari kaki. Usahakan tungkai tetap lurus. Lakukan berulang-ulang.

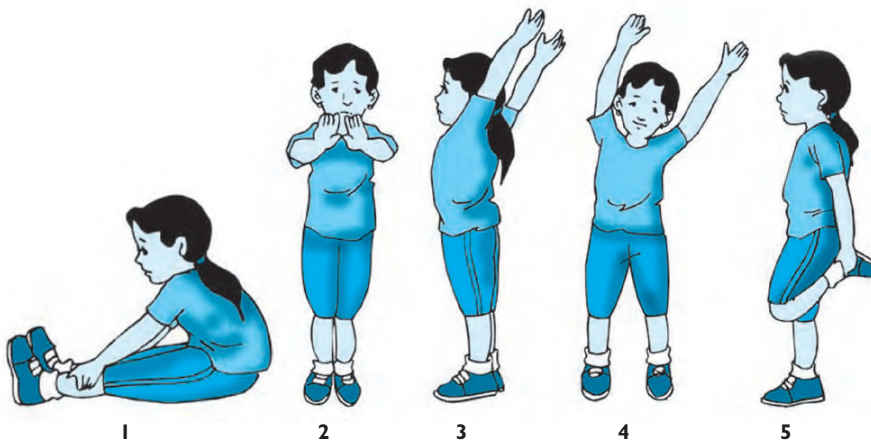
b. Menarik telapak tangan kanan ke atas dan ke bawah menggunakan tangan kiri, serta menahannya selama 8–10 hitungan. Telapak tangan kiri ditarik menggunakan tangan kanan dengan cara yang sama.

c. Berdiri tegak kaki kangkang, lengan dijulurkan di atas kepala. Badan digerakkan membungkuk dan tegak berkali-kali.

d. Berdiri tegak kaki kangkang, lengan dijulurkan di atas kepala.Putarkan tubuh ke samping kanan dan kiri dengan pinggang sebagai poros.

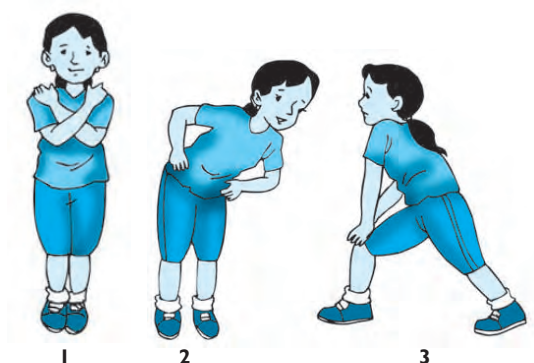
e. Berdiri tegak kaki kangkang, lengan dijulurkan di atas kepala.Jatuhkan tubuh bagian atas ke samping kiri dan kanan secara bergantian.

f. Menyepakkan kaki kiri dan kanan bergantian ke atas setinggi mungkin.

g. Menarik kaki kanan dengan tangan kanan ke belakang badan, hingga lutut tertekuk dan menahannya selama 8–10 hitungan. Kemudian, lakukan cara yang sama untuk kaki kiri.

Gambar 7.1 Peregangan dinamis

2. Peregangan Statis

Latihan peregangan statis, adalah latihan kelentukan yang dilakukan gerakan tidak diulang-ulang (gerakan ditahan hingga satu sampai delapan hitungan). Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

a. Menarik telapak tangan kanan ke atas dan ke bawah menggunakan tangan kiri, serta menahannya selama 8–10 hitungan. Telapak tangan kiri ditarik badan kanan dengan cara yang sama.
b. Berdiri dengan kaki lurus, tangan dijulurkan ke depan. Badan dibungkukkan hingga tangan menyentuh lantai. Lakukan secara berulang-ulang selama 8 hitungan.
c. Menarik lutut kaki kanan dengan kedua lengan di depan badan hingga bagian paha menempel pada dada, tahan selama 8–10 hitungan. Selanjutnya, lakukan cara yang sama untuk kaki kiri.
d. Melatih kelentukan sendi pinggang, yaitu berdiri kemudian memiringkan pinggang ke arah kiri dan ke kanan ditahan sampai 8 hitungan.
e. Melatih kelentukan sendi lutut, yaitu berdiri kemudian tekuk salah satu lutut ke belakang dan tahan sampai 8 hitungan. Latihan ini dilakukan secara bergantian.
f. Melatih kelentukan pergelangan kaki, yaitu berdiri dengan kedua tangan di pinggang. Lakukan berdiri dengan pinggul telapak kaki bagian luar, dan tahan sampai 8 hitungan.
g. Berdiri kedua tangan di pinggang, kaki kanan ditekuk kaki kiri lurus, berat badan pada kaki kiri. Tekuk kaki kanan sehingga badan turun ke bawah. Lakukan selama 8 hitungan. Lakukan dengan kaki kiri.

Gambar 7.2 Peregangan statis

Rekor Olahraga

Niali-Nilai Penjasorkes

Kelentukan sangat penting pada olahraga yang memerlukan ruang gerak sendi, seperti senam, loncat indah, atletik, sepak bola, bola voli, anggar, dan gulat. Kelentukan dapat dikembangkan melalui latihan-latihan peregangan otot dan gerakan sendi. Caranya dengan berlatih dengan tekun dan disiplin.

Sumber: *Dasar-Dasar Kebugaran Jasmani*

Uji Ilmu

Keterampilan Proses

Praktikkan gerakan peregangan statis dan dinamis. Apa perbedaan keduanya? Apabila kalian sudah mempraktikkannya, kalian bisa menuliskan perbedaannya pada tabel berikut.

No.	Jenis Latihan	Perbedaan	
		Posisi Tubuh	Jenis Gerakan
1.	Latihan 1	Duduk	Membungkukkan badan

B. Latihan Peningkatan Koordinasi Gerak

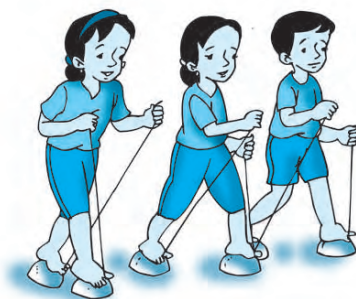
Latihan ini dapat dilakukan dengan beberapa gerakan sebagai berikut.

1. Koordinasi Gerak Kaki

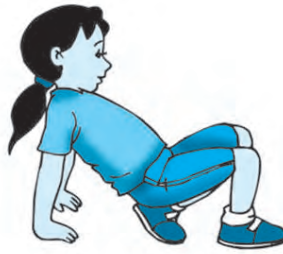
Cara melakukannya adalah posisi awal jongkok. Kaki kanan ditekuk, kaki kiri lurus. Luruskan kaki kanan ke belakang. Tekuk kaki kiri. Ulangi gerakan dengan lebih cepat.

Gambar 7.3 Koordinasi gerak kaki dan tangan

2. Permainan Lomba Bakiak Tempurung

Permainan ini banyak dilakukan di pedesaan. Alat yang digunakan berupa tempurung kelapa yang diberi tali. Lakukan perlombaan dengan alat ini. Caranya letakkan kakimu di atas tempurung kepala. Peganglah tali dengan kedua tanganmu. Berjalanlah ke depan dengan memakai bakiak tempurung tersebut.

Gambar 7.4 Jalan dengan bakiak tempurung

3. Permainan Jalan Kepiting

Jalan kepiting dilakukan di tempat yang datar. Posisi awal adalah sikap duduk.Kedua telapak kaki bertumpu ke arah depan.Kedua lutut ditekuk ke atas.Tangan bertumpu ke belakang badan.Berjalanlah lurus ke depan beberapa meter. Apabila sudah mahir lakukan berjalan ke berbagai arah.

Gambar 7.5 Jalan kepiting

4. Berjalan dengan Menggunakan Egrang

Permainan egrang dapat dilakukan secara berkelompok ataupun perorangan. Permainan egrang atau jangkungan menggunakan alat berupa bambu. Caranya letakkan kakimu di atas pijakan egrang. Berjalan dengan mengangkat kaki kiri secara perlahan dari pijakan egrang. Angkatlah egrang memakai tangan kiri atau sebaliknya. Setelah seimbang, berjalanlah ke berbagai arah. Lakukan latihan ini berulang-ulang dengan variasi jarak, kecepatan, dan arah.

Gambar 7.6 Berjalan dengan menggunakan egrang

5. Lompat Tali

Alat yang digunakan adalah tali. Tali tersebut dipegang kedua ujungnya. Kedua tangan berada di samping setinggi bahu. Putar tali ke atas dan bawah. Pada saat tali berada di bawah, tali segera dilompati. Lompat tali dapat memakai dua kaki atau satu kaki.

Gambar 7.7 Lompat tali

Latihan *skeeping* dapat ditingkatkan dengan berbagai variasi. Misalnya, lama waktu melompat, kecepatan putaran tali maupun mengganti gerakan lompatan dengan loncatan.

Uji Ilmu

Keterampilan Proses

Lakukan perlombaan peningkatan koordinasi gerak bersama temanmu. Misalnya, perlombaan balap egrang. Catatlah waktu tempuh terbaik. Siapa yang tercepat menang? Lakukan perlombaan dengan berhati-hati agar tidak cedera

Rangkuman

1. Latihan kelentukan ini baik dilakukan sebelum berolahraga yang disebut pemanasan (*warming up*).
2. Latihan kelenturan biasa dilakukan secara berurutan yaitu dari anggota tubuh bagian atas ke anggota tubuh bagian bawah.
3. Secara garis besar, latihan kelentukan dapat dibedakan menjadi dua, yaitu latihan peregangan dinamis dan latihan peregangan statis.

Evaluasi

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling tepat!

1. Kemampuan seseorang untuk melakukan gerak dalam ruang, dengan gerak sendi secara maksimal tanpa hambatan yang berarti disebut....
   a. kelentukan
   b. kelemasan
   c. kelincahan
   d. kelenturan
2. Latihan kelentukan yang baik dilakukan sebelum berolah raga disebut...
   a. *waking up*
   b. *warming up*
   c. *push up*
   d. *back up*
3. Latihan kelentukan yang dilakukan dengan cara menggerakkan anggota tubuh secara berirama dengan gerakan memutar atau memantulkan sedemikan rupa sehingga otot terasa tegang disebut peregangan....

a. dinamis
b. statis
c. strategis
d. plastis

4. Latihan kelentukan yang dilakukan gerakan tidak diulang-ulang disebut latihan peregangan statis dan ....
   a. dinamis
   b. statis
   c. strategis
   d. plastis

5. Kelentukan dapat dikembangkan melalui latihan-latihan peregangan otot dan gerakan...
   a. sendi
   b. tulang
   c. togok
   d. badan bagian bawah

6. Permainan egrang atau jangkungan menggunakan alat berupa....
   a. bambu
   b. besi
   c. plastik
   d. karet

7. Kemampuan tubuh melakukan gerakan tubuh secara luwes disebut ....
   a. kelenturan
   b. kelentukan
   c. keluwesan
   d. kelincahan

8. Permainan yang membutuhkan koordinasi gerakan adalah ....
   a. jalan kepiting
   b. petak umpet
   c. Jalan mundur
   d. sunda manda

9. Menggerakkan tubuh secara memutar dan berirama adalah tujuan latihan peregangan ....
   a. dinamis
   b. statis
   c. taktis
   d. fisologis

10. Membungkukkan badan hingga menyentuh tanah adalah bentuk latihan peregangan ....
    a. dinamis
    b. statis
    c. taktis
    d. fisologis

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

1. Posisi awal berdiri dan tungkai lurus adalah awalan peregangan ....
2. Menggerakkan tubuh secara memutar dan berirama termasuk gerakan peregangan ....
3. Gerakan lompat tali bertujuan melatih koordinasi ....

4. Langkah pertama jalan menggunakan egrang adalah ....
5. Latihan koordinasi gerak dapat dilakukan dalam bentuk gerakan....

C. Uji Afektif

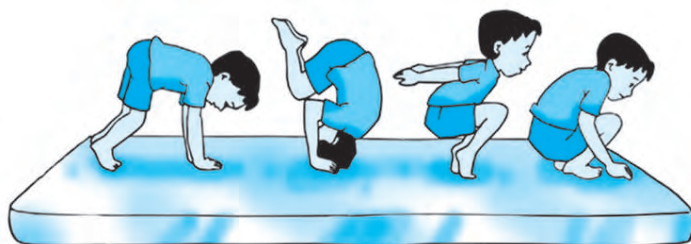
1. Apa yang kalian lakukan untuk menjaga kebugaran jasmani?
2. Bagaimanakah sikap kalian apabila ada teman kalian yang menganggu teman yang sedang berlatih peregangan?

D. Uji Psikomotorik

1. Coba praktikkan gerakan peregangan statis yang benar!
2. Coba praktikkan gerakan peregangan dinamis yang benar!

Refleksi

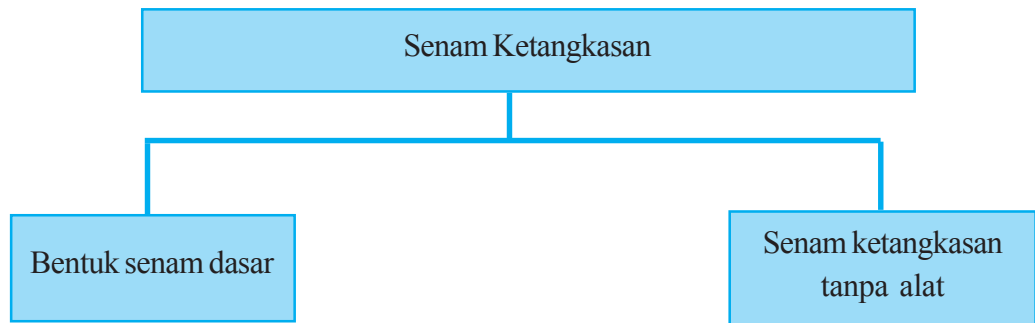
Evaluasi Diri

Marilah kita pelajari materi pembelajaran tentang kebugaran jasmani ini secara lebih mendalam. Apabila belum memahami pelajaran, kalian bisa bertanya kepada guru. Kalian dapat mempraktikkan berbagai jenis latihan kebugaran jasmani untuk membentuk tubuh yang sehat dan kuat.

Senam Ketangkasan

Senam ketangkasan adalah senam yang mempergunakan alat, Senam lantai adalah senam ketangkasan tanpa menggunakan alat. Meskipun gerakannya berbeda, namun unsur gerakannya sama. Apabila dilatih dengan tekun, latihan senam ketangkasan dapat meningkatkan kelincahan dan kesehatan.

Tujuan Pembelajaran :

1. Siswa mampu mempraktikkan senam ketangkasan dasar.
2. Siswa mampu mempraktikkan senam ketangkasan sederhana tanpa alat.
3. Siswa mampu mempraktikkan senam ketangkasan yang agak kompleks memakai alat.

Peta Konsep

Kata Kunci

Senam ketangkasan

Senam dasar

Senam ketangkasan tanpa alat

Latihan keseimbangan

Senam lantai

A. Bentuk-Bentuk Senam Dasar

Senam ketangkasan adalah senam yang mempergunakan alat, Misalnya, papan lompat dan boks senam. Senam lantai adalah senam ketangkasan tanpa menggunakan alat. Gerakan senam ketangkasan mudah dipraktikkan. Praktikkan gerakan senam ketangkasan dasar berikut ini.

1. Latihan Sikap Lilin

Sikap lilin dilakukan dengan berbaring. Gerakan ini sudah bisa dilakukan anak-anak karena tubuhnya masih lentur. Caranya berbaring telentang. Angkat kedua kaki ke atas dengan tangan. Tahan pinggang dengan tangan untuk menjaga keseimbangan. Tahan selama beberapa saat.

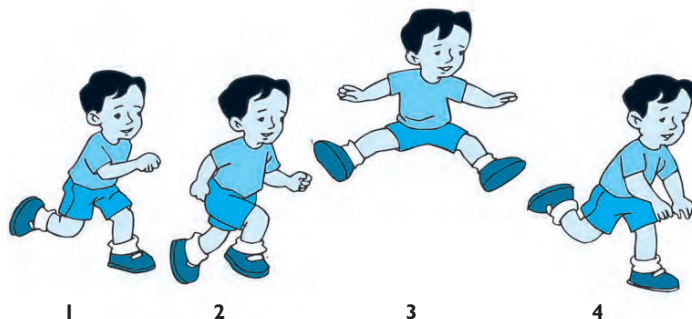
Gambar 8.1 Sikap lilin

2. Latihan Split di Tanah

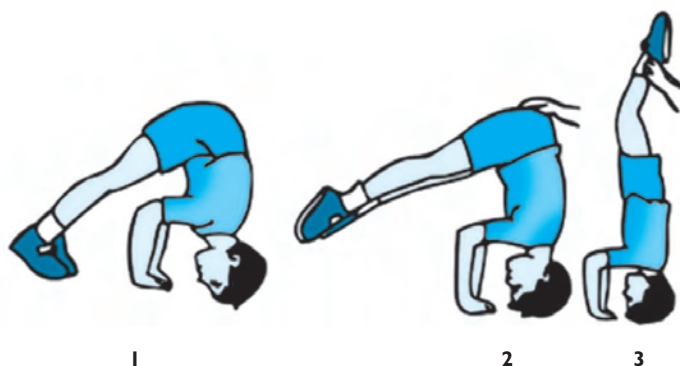
Latihan ini memerlukan kelentukan tubuh. Latihan split terdiri atas split di tanah dan di udara. Melalui latihan yang teratur kita dapat melakukan split. Caranya duduklah dengan kaki kangkang. Rentangkan kedua kaki selebar-lebarnya. Letakkan tangan di matras untuk menjaga keseimbangan.

Gambar 8.2 Split di tanah

3. Latihan Split di Udara

Caranya adalah melompat tinggi kaki kangkang. Caranya berlari perlahan-lahan dan melompatlah ke atas. Rentangkan kedua kaki selebar mungkin. Kedua tangan direntangkan ke samping. Mendaratlah dengan kaki mengeper.

Gambar 8.3 Split di udara

4. Berdiri dengan Kepala (Headstand)

Latihan ini bisa dilakukan dengan bantuan teman. Caranya letakkan kedua tanganmu di atas matras. Letakkan keningmu di depan kedua tanganmu. Angkat kakimu perlahan-lahan ke atas. Luruskan kakimu perlahan-lahan. Mintalah temanmu memegang kakimu. Pertahankan selama beberapa saat. Lakukan latihan berulang-ulang dan berhati-hati.

Gambar 8.4 Berdiri dengan kepala

Aspek Keselamatan

Sebelum senam, siswa hendaknya melakukan pemanasan. Gerakan pemanasan bertujuan untuk menghindari cedera. Lakukan peregangan secukupnya.

Sumber: *Senam*

Rasa Ingin Tahu

Praktikkan latihan senam dasar. Tulis urutan gerakannya pada buku kerja**.** Kalian bisa menerangkan cara melakukan gerakan latihan tersebut di depan kelas.

Rekor Olahraga

Kecakapan Hidup

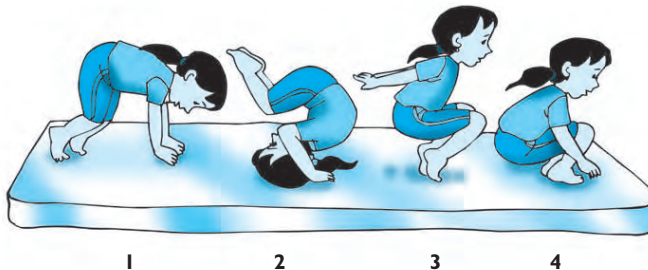
Tyana Dewi Kusumawati adalah atlet senam berprestasi. Ia adalah anggota kontingen senam Provinsi Jawa Barat. Ia giat berlatih sejak kecil. Prestasi yang ia raih ialah medali emas PON XVII tahun 2008. Pada SEA Games 2003 di Vietnam ia meraih medali perak. Pada SEA Games 2005 di Filiphina ia meraih medali perak. Pada kejuaraan dunia di Thailand ia meraih medali perak perunggu.

Sumber: *www.koni.or./index.php/section/athletes/name/Tyana_Dewi_Koesumawati/id/72*

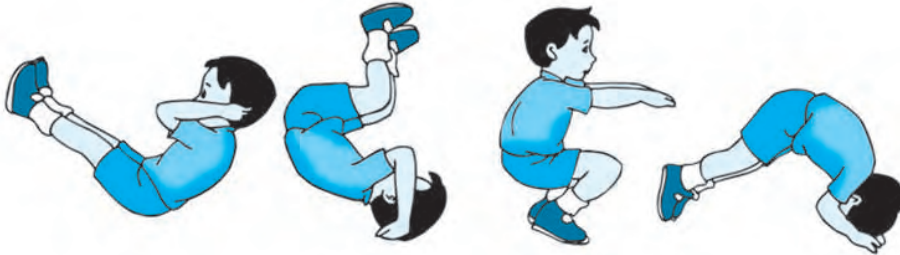
B. Senam Ketangkasan Tanpa Alat

Senam katangkasan bisa dilakukan tanpa alat. Gerakannya atas berguling ke depan, berguling ke belakang, dan kombinasi berguling ke depan dan ke belakang. Lakukan latihan berikut ini.

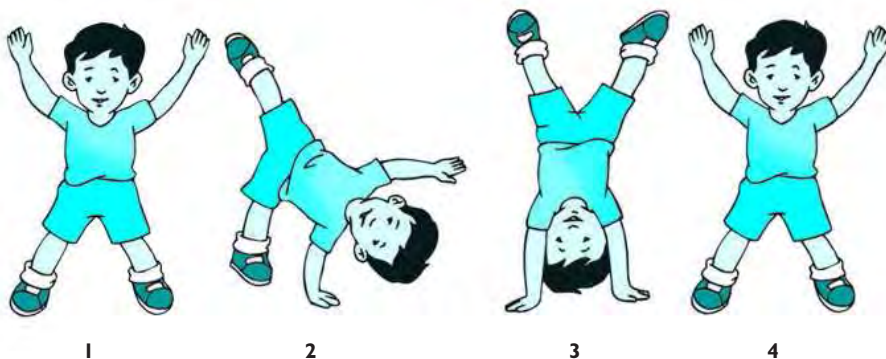
1. Guling ke Depan

Berguling ke depan disebut juga roll depan. Caranya letakkan kedua tangan di atas matras. Letakkan keningmu di matras. Gulingkan badan ke depan hingga tengkuk menempel matras. Doronglah badan dengan menggunakan kaki ke depan. Peluklah kedua lutut sampai telapak kaki menyentuh matras. Mendaratlah dalam posisi jongkok.

Gambar 8.5 Roll depan

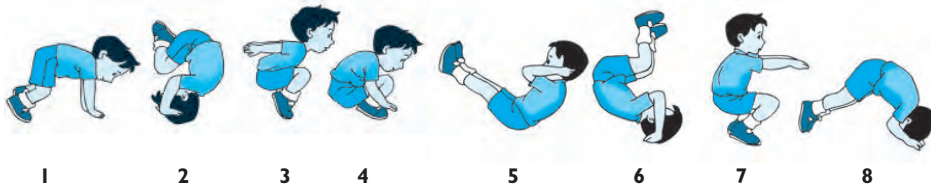
2. Guling ke Belakang

Berguling ke belakang disebut juga roll belakang.Caranya adalah duduk membelakangi matras. Doronglah tubuh ke belakang, berguling dengan badan bergelung. Kedua kaki diluruskan ke belakang. Mendarat dengan sikap jongkok dilanjutkan berdiri.

Gambar 8.6 Berguling ke belakang

3. Meroda

Caranya berdiri, kedua tangan miring ke atas. Menumpulah di matras dengan tangan kiri disusul tangan kanan. Gulingkan tubuhmu ke arah samping. Bergulinglah hingga ujung matras. Diikuti kaki kanan diayunkan ke atas. Jatuhkan kaki kanan dahulu. Berdirilah seperti sikap awal.

Gambar 8.7 Meroda

4. Kombinasi Gerak Berguling

Gerakan guling ke depan ke belakang bisa dikombinasikan.Latihan ini dilakukan di atas matras panjang. Caranya adalah melakukan gerakan guling ke depan terlebih dahulu. Setelah itu, berdiri dan membelakangi matras. Lakukan gerakan guling ke belakang seperti biasa.

Gambar 8.8 Kombinasi gerak berguling

Uji Ilmu

Berpikir Kritis

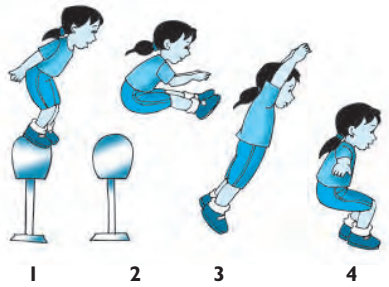
Senam ketangkasan melatih keberanian, kedisiplinan, dan kerja keras. Apakah contoh-contoh nilai-nilai tersebut dalam latihan senam yang kalian lakukan? Diskusikan bersama teman sekelompokmu. Kalian bisa menanyakannya kepada guru pengampu untuk menambah wawasan. Isikan simpulan diskusimu pada tabel berikut ini.

No.	Jenis Latihan	Contoh Nilai-Nilai dalam Latihan		
		Keberanian	Kedisiplinan	Kerja Keras

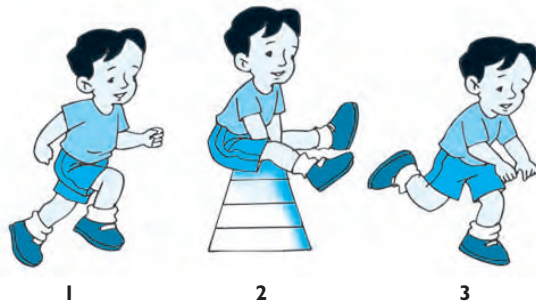
C. Senam Ketangkasan dengan Alat

Senam ketangkasan bisa dilakukan dengan alat. Misalnya, peti lompat dan kuda-kuda lompat. Senam ketangkasan menggunakan alat terdiri atas dua gerakan, yaitu meloncat pada kuda-kuda lompat, lompat kangkang, dan berguling di atas papan lompat. Untuk menghindari cedera, lakukan pemanasan terlebih dahulu. Patuhi nasihat pelatih atau guru agar kalian berhasil.

1. Meloncat pada Kuda-Kuda Lompat

Gerakan ini dilakukan pada kuda-kuda lompat yang rendah. Caranya berdiri di atas kuda-kuda lompat. Lakukan gerakan melompat ke depan. Luruskan badan dan rentangkan tangan ke atas. Mendaratlah dengan kaki mengeper. Ulangi latihan dengan berhati-hati.

Gambar 8.9 Lompat pada kuda-kuda lompat

2. Lompat Kangkang

Gerakan ini dilakukan pada peti yang rendah. Caranya berlarilah perlahan-lahan. Melompatlah ke atas peti. Kedua tangan mendorong atau bertumpu pada boks. Melompatlah ke atas matras. Mendaratlah dengan kaki lentur.

Gambar 8.10 Lompat kangkang

Uji Ilmu

Rasa Ingin Tahu

Gerakan apa yang dilakukan untuk menghindari jatuh saat mendarat dalam gerakan melompat? Praktikkan gerakan melompat! Diskusikan bersama teman sebangkumu! Tulis jawabannya pada buku kerja!

Rangkuman

1. Senam ketangkasan adalah senam yang mempergunakan alat.
2. Senam lantai adalah senam ketangkasan tanpa menggunakan alat.
3. Gerakan berguling disebut juga gerakan roll.
4. Gerakan melompat tinggi dapat dilakukan dengan menggunakan peti lompat.
5. Alat yang digunakan dalam gerakan lompat adalah peti lompat, atau meja yang tidak terlalu tinggi.

Evaluasi

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling tepat!

1. Senam lantai adalah senam ketangkasan tanpa menggunakan....
   a. alat
   b. matras
   c. gada
   d. pita
2. Posisi awal gerakan kombinasi lompat kangkang dilanjutkan roll depan adalah ....
   a. berdiri dengan badan tegak dalam jarak 3 meter dari bangku (boks) senam
   b. loncat
   c. jongkok
   d. setengah jongkok
3. Senam ketangkasan dasar menggunakan alat dapat dilakukan di ....
   a. matras
   b. tikar
   c. pasir
   d. halaman
4. Gerakan senam ketangkasan yang dilakukan dengan menggunakan alat adalah loncat ....
   a. melenting
   b. kelinci
   c. jongkok
   d. berputar
5. Sikap awal melakukan melompat tinggi adalah ....
   a. jongkok
   b. duduk
   c. berbaring
   d. kayang
6. Anggota badan yang paling penting menjaga keseimbangan pada waktu meloncat adalah ....
   a. tangan
   b. punggung
   c. kaki
   d. bahu
7. Gerakan kedua kaki diayunkan ke atas melakukan lentingan ke atas-depan disebut gerakan ....
   a. *kopstand*
   b. split
   c. rol depan
   d. *handspring*
8. Pada gerakan melompat saat mendarat kedua kaki ....
   a. mengeper
   b. lurus
   c. tegak
   d. bengkok
9. Gerakan senam ketangkasan yang dilakukan dengan menggunakan alat adalah loncat ....
   a. melenting
   b. kelinci
   c. jongkok
   d. berputar
10. Sikap awal melakukan melompat tinggi adalah ....
    a. jongkok
    b. duduk
    c. berbaring
    d. kayang

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

1. Lompatan ke depan dengan sikap tubuh tetap jongkok dilakukan sejauh ....
2. Gerakan lompat kangkang adalah jenis senam ....
3. Gerakan roll depan adalah jenis senam ....
4. Sikap kaki saat gerakan lenting tangan adalah ....
5. Saat loncat ke atas dan melenting kedua tangan diayun ke ....

C. Uji Afektif

1. Bagaimana sikap kalian apabila ada teman kalian yang menganggu teman yang sedang berlatih senam ketangkasan?
2. Bagaimana sikap kalian apabila ada teman kalian yang tidak melakukan pemanasan sebelum berlatih senam ketangkasan?

D. Uji Psikomotorik

1. Praktikkan gerakan guling ke depan dengan benar!
2. Praktikkan gerakan lompat kangkang dengan benar!

Refleksi

Evaluasi Diri

Apabila berlatih dengan tekun, kalian akan mampu berprestasi seperti para atlet nasional. Mereka juga mempelajari teknik dasar senam seperti kalian sebelumnya.

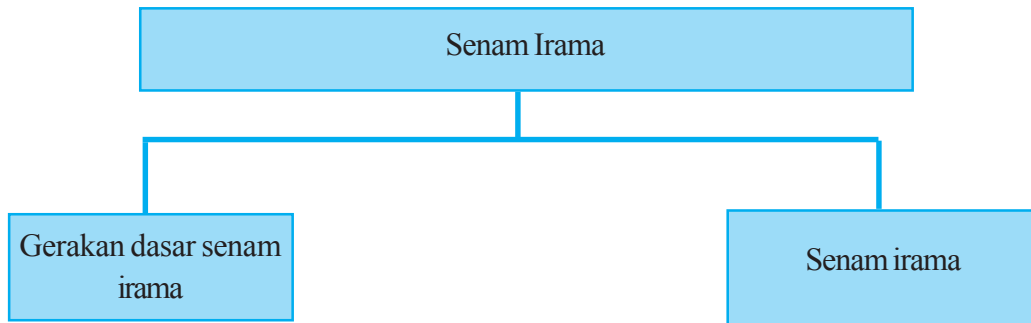
Bab 9

Senam Irama

Senam irama disebut juga senam ritmik. Hal itu karena gerakannya diiringi irama musik atau tanpa musik. Alat senamnya berupa gada, simpai, tongkat, bola, pita, dan topi. Gerakan senam irama memakai hitungan satu, dua, tiga, dan empat. Kuasailah teknik senam irama agar mencapai gerakan yang serasi.

Tujuan Pembelajaran :

1. Siswa mampu mempraktikkan gerak lokomotor dalam gerak ritmik secara individu.
2. Siswa mampu mempraktikkan gerak lokomotor dalam aktivitas ritmik secara beregu.

Peta Konsep

Kata Kunci

Gerakan dasar senam irama

Senam irama

Senam irama memakai gada

A. Gerakan Dasar Senam Irama

Gerak ritmik sederhana dilakukan dalam senam irama. Senam irama merupakan perpaduan seni dan olahraga. Gerakan senam irama memakai hitungan satu, dua, tiga, dan empat. Kuasailah teknik senam irama agar mencapai gerakan yang serasi. Hal itu sesuai dengan tujuan senam, yaitu membentuk keindahan tubuh, kebugaran, dan kekuatan. Sebelum memulai gerakan dasar dalam senam irama diperlukan latihan mengatur napas. Tujuannya untuk menenteramkan pikiran, memperlancar pernapasan dan peredaran darah. Caranya napas ditarik melalui hidung, kemudian dibuang perlahan-lahan melalui mulut dan hidung. Lakukan sebanyak 8 hitungan. Hitungan 1 sampai 4 napas ditarik sedalam mungkin secara perlahan-lahan. Hitungan 5 sampai 8 napas dibuang sebanyak mungkin secara perlahan-lahan melalui mulut atau hidung.

Rekor Olahraga

Perkembangan IPTEK Penjasorkes

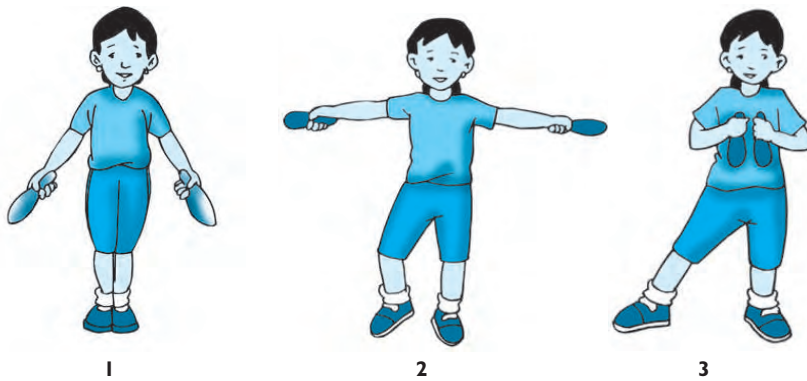
Induk organisasi senam tingkat nasional adalah Persatuan Senam Seluruh Indonesia (PERSANI). Menurut FIG (*Federation Internationale de Gymnastiqua*) jenis senam adalah senam artistik (*artistic gymnastics*), senam ritmik (*sportive rhythmic gymnastics*), senam umum (*general gymnastics*).

Sumber: *www.koni.or.id/index/php/section/sport/senam/sportid/gy*

B. Senam Irama Perseorangan

Senam ritmik dilakukan dengan atau tanpa alat. Alat senamnya adalah gada, simpai, tongkat, bola, pita, dan topi. Pada materi ini akan dibahas senam irama menggunakan gada. Bentuk latihannya, antara lain sebagai berikut.

1. Gerakan I

a. Sikap permulaan badan tegak, kedua tangan memegang gada di samping badan.
b. Hitungan 1, kaki kiri ditekuk, ayun gada terentang ke samping.
c. Hitungan 2, kaki kiri diluruskan ke samping, gada diayun ke depan badan menghadap ke bawah. Berat badan pada kaki kanan.
d. Hitungan 3-4 mengulang hitungan 1-2 dengan arah sebaliknya.
e. Hitungan ke-4 bawa gada ke kanan ke samping kanan, berat badan pada kaki kanan.

Gambar 9.1 Gerakan I

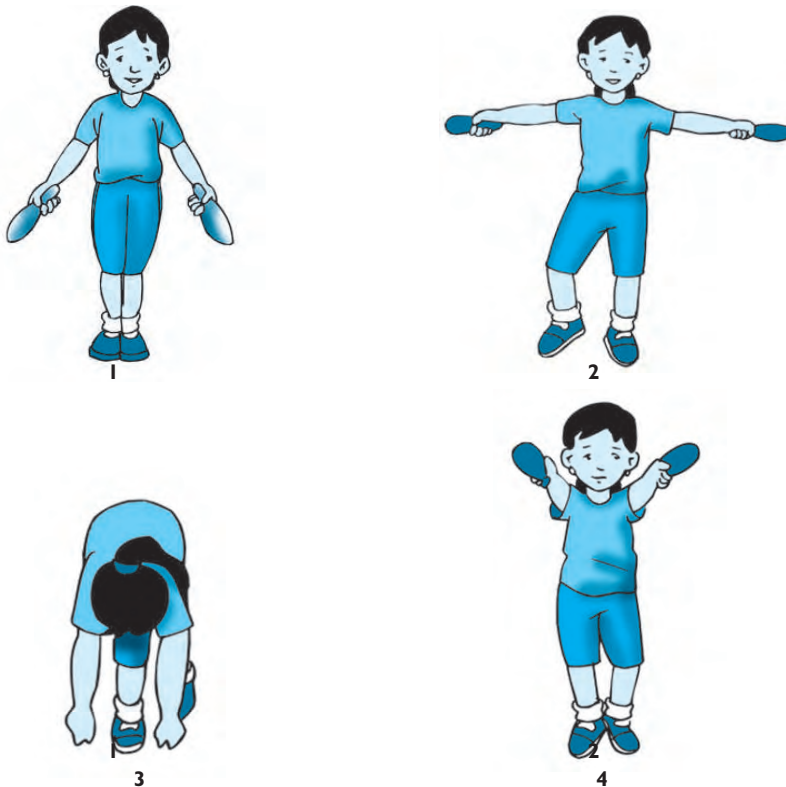
2. Gerakan II

a. Sikap permulaan berdiri tegak, gada dipegang di samping badan.

b. Hitungan 1, geser kaki kiri ke kiri, ayun gada ke samping.

c. Hitungan 2, luruskan kedua gada melalui depan dada. Letakkan kembali kaki kiri.

d. Hitungan 3, sentuhkan gada ke tanah, kaki kanan lurus ke belakang.

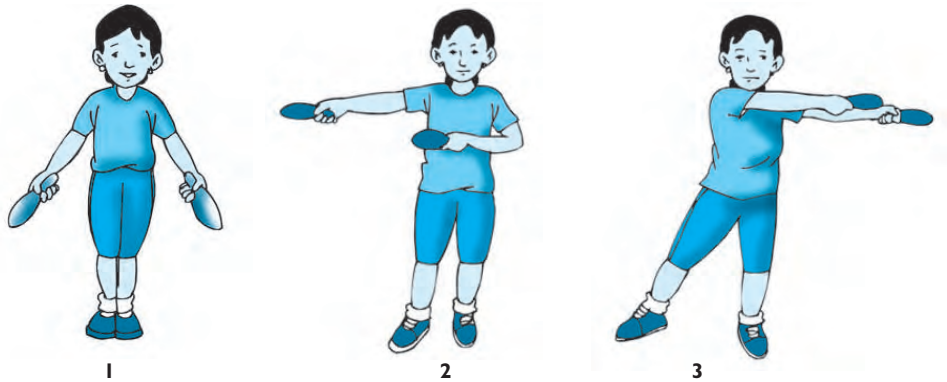
e. Hitungan 2, luruskan kedua gada melalui depan dada. Letakkan kembali kaki kanan.

Gambar 9.2 Gerakan 2

3. Gerakan III

a. Sikap permulaan berdiri tegak, gada dipegang di samping badan.

b. Hitungan 1 gada kiri diayun ke kiri, gada kanan di depan badan, langkahkan kaki kiri ke kiri.

c. Hitungan 2, kedua gada diayun ke kanan. Luruskan kaki kiri ke samping atas. Hitungan 2 terakhir kembali ke posisi awal.

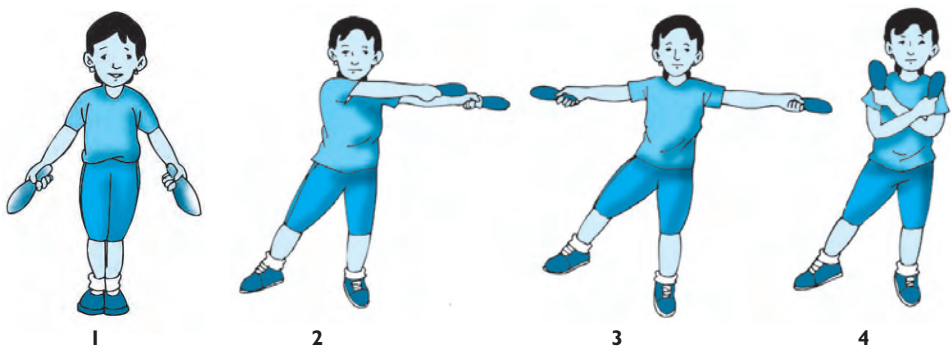
d. Hitungan 3-4 mengulang hitungan 1-2 dengan arah sebaliknya.

Gambar 9.3 Gerakan III

4. Gerakan IV

a. Sikap permulaan mengulang sikap permulaan gerakan III.

b. Hitungan 1 langkahkan kaki kiri ke samping, kedua gada diayun ke samping kanan, tumit kanan diangkat.

c. Hitungan 2 kedua gada diayun ke samping badan, dan disilangkan di depan badan. Kaki kiri melangkah setengah langkah ke kanan.

d. Hitungan 3-4 mengulang hitungan 1-2.

Gambar 9.4 Gerakan IV

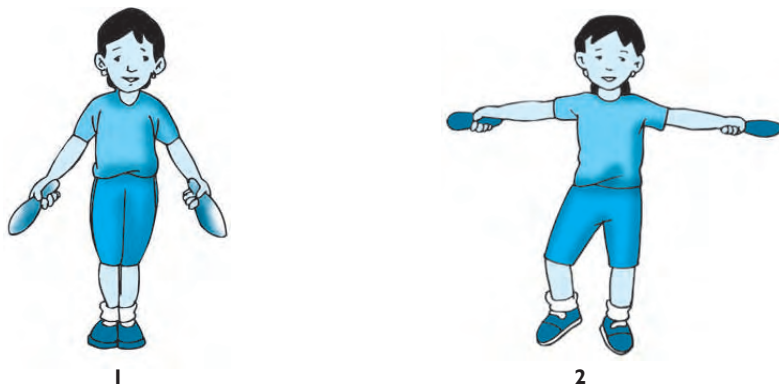
5. Gerakan V

a. Sikap permulaan berdiri tegak, gada dipegang di samping badan.

b. Hitungan 1 bawa gada ke samping, kaki kiri melangkah ke samping.

c. Hitungan 2 ayun gada ke depan badan, kaki kiri merapat kembali. .

d. Hitungan 3, ayun gada ke atas kepala.

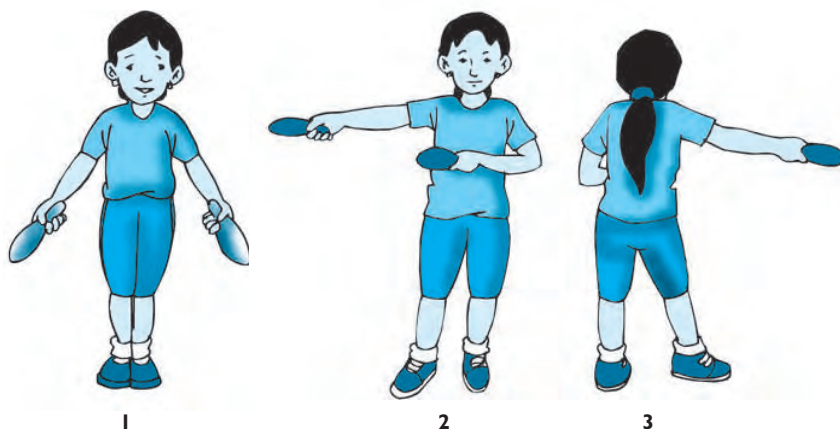
e. Hitungan 4 bawa gada ke samping, kaki kanan melangkah ke samping..

Gambar 9.5 Gerakan V

6. Gerakan VI

a. Sikap permulaan berdiri tegak, gada dipegang di samping badan.

b. Hitungan 1, tekuk gada kanan di depan badan, kaki kiri melangkah ke samping.

c. Hitungan 2, putar badan 180 derajat ke belakang dengan memakai kaki kanan.

d. Hitungan 3-4, mengulang hitungan 1-2 dengan arah sebaliknya (kembali ke sikap awal).

Gambar 9.6 Gerakan VI

C. Berlatih Gerak Ritmik Beregu

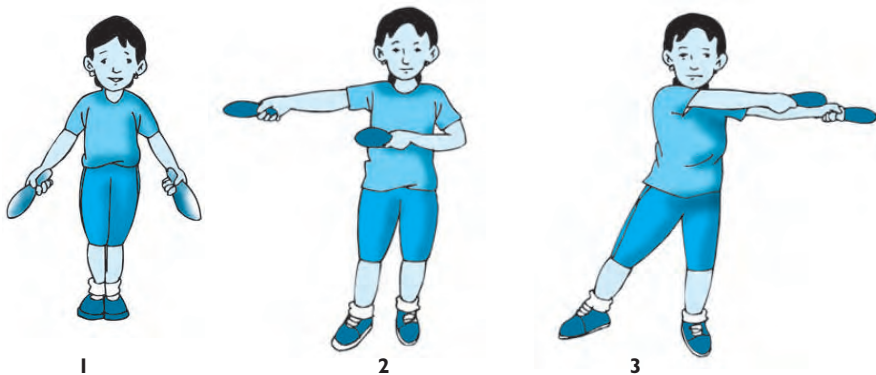
Gerak ritmik menggunakan dapat dilakukan beregu. Caranya dengan mengayun dan menekuk lutut menggunakan gada. Lakukan gerakan berikut bersama teman-temanmu.

1. Latihan I

Caranya sikap awal kedua gada dipegang di depan badan. Hitungan 1-4 melangkah ke depan, kaki sedikit diayun sehingga lutut sedikit menekuk. Lakukan sambil mengayun gada ke depan dan ke belakang dengan tangan kanan. Hitungan 5-8 mengulang hitungan 1-4 dengan gada diayun tangan kiri.

Gambar 9.7 Latihan I

2. Latihan I

Caranya sikap awal kedua gada dipegang lurus di samping badan. Hitungan 1-4 melangkah ke samping kiri, kaki sedikit diayun sehingga lutut sedikit menekuk. Lakukan sambil memutar gada satu putaran ke arah kiri di depan badan. Hitungan 5-8 mengulang hitungan 1-2 ke arah sebaliknya.

Gambar 9.8 Latihan II

Ayo **Kamu** Bisa

Nilai-Nilai Penjasorkes

Agar tercapai pola gerak yang harmonis dan serasi maka diperlukan latihan teratur. Disiplin dalam latihan senam perlu dilakukan agar kemampuan perseorangan dan beregu semakin meningkat. Setiap pesenam yang mampu melakukan gerakan yang harmonis dan serasi akan mampu membentuk gerakan senam beregu yang konsisten, jelas, dan lancar.

Sumber: *www.koni.or.id/sport/senam/by*

Uji Ilmu

Kreativitas

Berlatihlah gerak senam irama memakai gada bersama teman sebangkumu. Ciptakan gerak senam irama bersama teman sebangkumu! Pilihlah beberapa gerakan senam irama. Iringi dengan musik. Peragakan di depan kelas!

Rangkuman

1. Senam irama disebut juga senam ritmik. Gerakannya diiringi irama musik atau tanpa musik.
2. Senam ritmik dengan atau tanpa menggunakan alat. Alat senamnya gada, simpai, tongkat, bola, pita, dan topi.
3. Di Indonesia, senam irama sudah berkembang dengan baik. Hal itu dibuktikan dengan diselenggarakannya senam tersebut di sekolah-sekolah dan di perkantoran.
4. Biasanya senam irama dilaksanakan secara bersama-sama.
5. Senam irama bergantung pada kekompakan gerak dan kesesuaian dengan irama.

Evaluasi

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling tepat!

1. Hitungan 4 geser kaki kiri, bawa gada ke samping kanan, berat badan pada kaki kanan adalah gerakan senam irama memakai gada gerakan ke....
   a. I
   b. II
   c. III
   d. IV
2. Hitungan 1 kaki kiri ditekuk, ayun gada terentang ke samping badan adalah gerakan senam irama memakai gada gerakan ke....
   a. I
   b. II
   c. III
   d. IV
3. Hitungan 2 sentuhkan gada ke tanah, kaki kanan lurus ke belakang adalah gerakan senam irama memakai gada gerakan ke....
   a. I
   b. II
   c. III
   d. IV
4. Hitungan 1 geser kaki kiri ke kiri, ayun kedua gada ke samping adalah gerakan senam irama memakai gada gerakan ke....
   a. I
   b. II
   c. III
   d. IV
5. Hitungan 2 kedua gada diayun ke kanan. Luruskan kaki kiri ke samping atas adalah gerakan senam irama memakai gada gerakan ke....
   a. I
   b. II
   c. III
   d. IV
6. Hitungan 1 gada kiri diayun ke kiri, gada kanan di depan badan, langkahkan kaki kiri ke kiri adalah gerakan senam irama memakai gada gerakan ke....
   a. I
   b. II
   c. III
   d. IV
7. Hitungan 1-4 melangkah ke depan, kaki sedikit diayun sehingga lutut sedikit menekuk. Lakukan sambil mengayun gada ke depan dan ke belakang dengan tangan kanan adalah gerakan senam irama memakai gada beregu gerakan ke....
   a. I
   b. II
   c. III
   d. IV
8. Hitungan 1-4 melangkah ke samping kiri, kaki sedikit diayun sehingga lutut sedikit menekuk. Lakukan sambil memutar simpai satu putaran ke arah kiri di depan badan adalah gerakan senam irama memakai gada beregu gerakan ke....
   a. I
   b. II
   c. III
   d. IV

9. Hitungan 1 langkahkan kaki kiri ke samping, kedua gada diayun ke samping kanan, tumit kanan adalah gerakan senam irama memakai gada gerakan ke....
   a. II c. IV
   b. III d. V

10. Hitungan 2 luruskan kaki kanan kedepan atas, sambil ayun kedua gada ke belakang adalah gerakan senam irama memakai gada gerakan ke....
   a. II c. IV
   b. III d. V

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

1. Senam irama bergantung pada kekompakan gerak dan kesesuaian dengan....
2. Hitungan 1-4 melangkah ke samping kiri, kaki sedikit diayun sehingga lutut sedikit menekuk. Lakukan sambil memutar simpai satu putaran ke arah kiri di depan badan adalah gerakan senam irama memakai gada beregu gerakan ke....
3. Agar tidak terjadi cidera, latihan senam dilakukan di atas ....
4. Hitungan 1-4 melangkah ke depan, kaki sedikit diayun sehingga lutut sedikit menekuk. Lakukan sambil mengayun gada ke depan dan ke belakang dengan tangan kanan adalah gerakan senam irama memakai gada beregu gerakan ke....
5. Hitungan 2 sentuhkan gada ke tanah, kaki kanan lurus ke belakang adalah gerakan senam irama memakai gada gerakan ke....

C. Uji Afektif

1. Apa yang kalian lakukan seandainya melihat teman kalian menggangu teman yang sedang berlatih senam irama?
3. Apa yang kalian lakukan seandainya teman kalian tidak melakukan urutan gerakan senam irama berkelompok dengan benar?

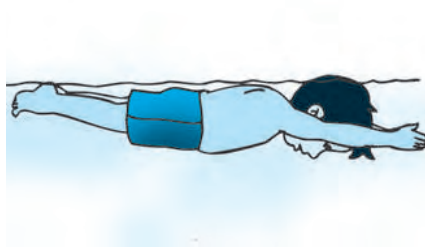
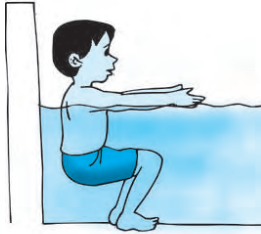
D. Uji Psikomotorik

1. Praktikkan gerakan latihan 1 senam gada!
2. Praktikkan gerakan latihan 2 senam gada!

Refleksi

Evaluasi Diri

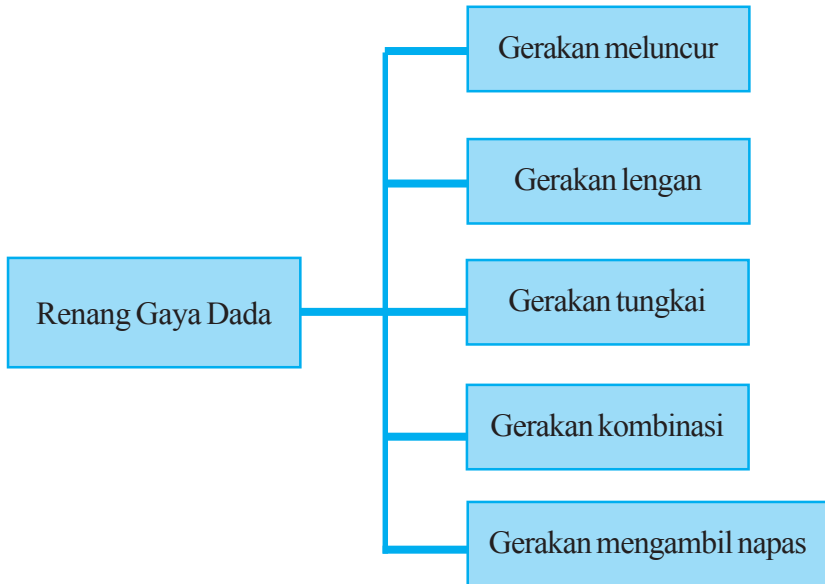
Gerakan ritmik berpasangan membutuhkan kekompakan dan kerja sama. Latihan yang rutin dan berdisiplin akan menghasilkan kekompakan. Lakukan latihan senam dengan gembira bersama teman-temanmu.

Bab 10

Renang Gaya Dada

Renang banyak sekali manfaatnya bagi kita. Renang dapat menyehatkan badan dan untuk rekreasi. Jenis renang adalah gaya punggung, gaya kupu-kupu, gaya dada, dan gaya bebas. Pelajarilah teknik dasar renang berikut agar kalian bisa berenang dengan baik.

Tujuan Pembelajaran :

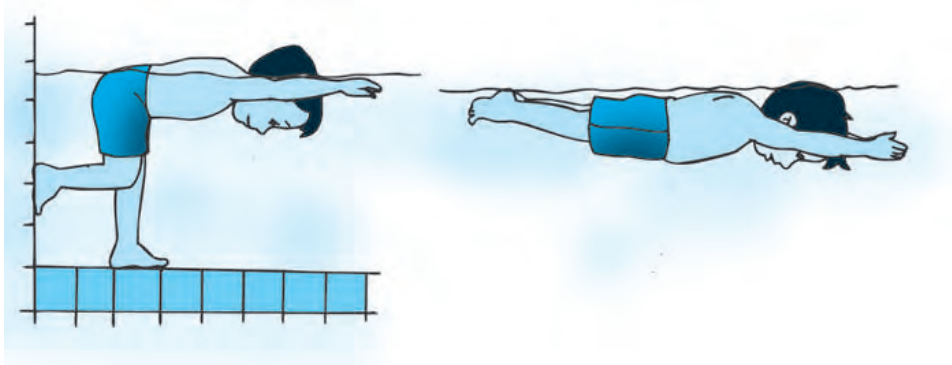
1. Siswa mampu mempraktikkan gerak dasar meluncur, menggerakkan tungkai, menggerakkan lengan.
2. Siswa mampu mempraktikkan cara bernapas renang gaya dada.
3. Siswa mampu mengombinasikan gerakan lengan dan tungkai renang gaya dada.

Peta Konsep

Kata Kunci

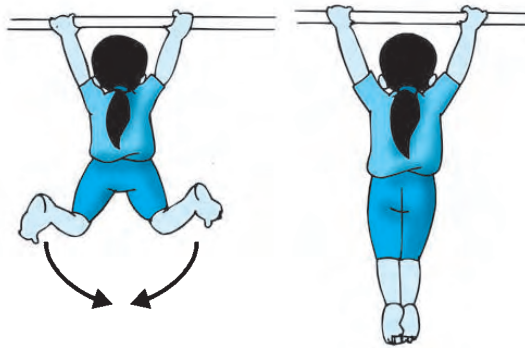
Renang gaya dada
Gerakan meluncur
Gerakan lengan
Gerakan tungkai
Gerakan kombinasi

Renang gaya dada dilakukan dengan tubuh telungkup. Gerakannya menirukan gerakan katak berenang. Misalnya, gerakan kaki dan lengan. Gaya dada paling mudah dipelajari. Dahulu gaya dada diajarkan di sekolah. Nomor lomba renang gaya dada untuk putra adalah 100 meter dan 200 meter. Nomor lomba renang gaya dada untuk putri adalah 100 meter dan 200 meter. Berikut teknik renang gaya dada, yaitu gerakan meluncur, tungkai, gerakan lengan, pernapasan, dan renang lengkap.

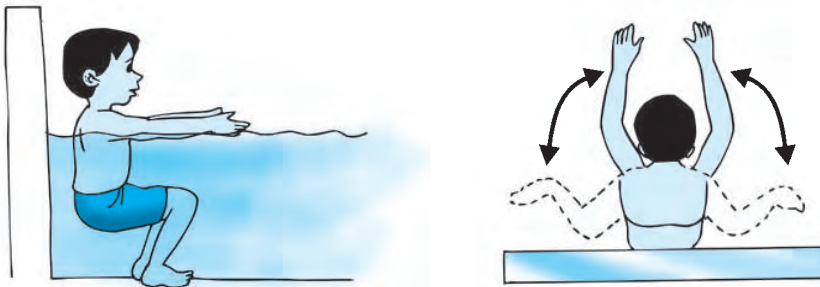
A. Gerakan Meluncur

Gerakan meluncur merupakan gerakan menyusur di dalam air. Posisi tubuh *stream line* (sejajar dengan air). Caranya berdiri membelakangi dinding kolam dangkal. Salah satu kaki menempel pada dinding. Luruskan kedua lengan di atas kepala. Tundukkan kepala ke depan. Tolakkan kedua kaki ke dinding. Setelah meluncur, dilanjutkan gerakan lengan dan tungkai.

Gambar 10.1 Gerakan meluncur

B. Gerakan Tungkai

Gerakan tungkai merupakan teknik dasar renang gaya dada. Gerakan ini mendorong tubuh ke depan. Caranya adalah berpegangan pada dinding kolam. Badan sejajar dengan permukaan air. Lipat dua tungkai sampai menempel paha bagian belakang. Membuka telapak kaki ke arah luar. Dilanjutkan membuka tungkai bawah. Dorong kaki ke belakang sambil merapatkan kaki kembali.

Gambar 10.2 Gerakan tungkai

C. Gerakan Lengan

Gerakan lengan diajarkan setelah gerakan tungkai. Caranya berdiri di kolam dangkal. Lengan lurus ke depan, telapak tangan dirapatkan. Kedua tangan ditarik ke samping dengan telapak tangan menghadap ke luar. Kedua tangan ditarik ke depan dada, telapak tangan saling merapat. Kedua tangan kembali lurus ke depan. Latihan dapat dikembangkan menggunakan papan latihan yang dijepit di paha.

Gambar 10.3 Gerakan lengan

Rekor Olahraga

Nilai-Nilai Kesehatan

Renang gaya dada dapat dilombakan. Keinginan berlomba dapat memacu anak untuk meningkatkan prestasi. Selain itu, perlombaan renang bertujuan menguji kedisiplinan, kerja sama, ketekunan, dan sportivitas.

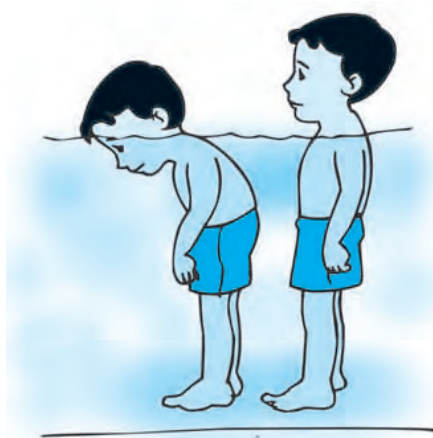
Sumber: *Buku Pintar Renang*

Keterampilan Proses

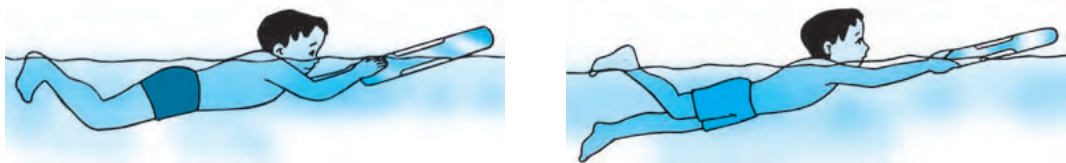
Peragakan salah satu teknik dasar renang gaya dada bersama teman sebangkumu. Hapalkan urutan gerakannya dan uraikan di depan kelas.

D. Gerakan Mengambil Napas

1. Latihan I

Cara bernapas gaya dada adalah mengambil napas di air dan membuangnya di dalam air. Caranya berdiri di kolam dangkal. Tarik napas di permukaan air. Masukkan kepala ke air dan buang napas melalui hidung. Angkat kembali kepala ke permukaan air. Lakukan berulang-ulang.

Gambar 10.4 Latihan I

2. Latihan II

Latihan II dilakukan dengan memakai pelampung.Caranya pegang pelampung dengan tangan. Pada saat kedua kaki ditarik mendekati pinggul, angkat kepala untuk mengambil napas. Pada saat kaki diluruskan ke belakang, kepala kembali dimasukkan ke air. Buang napas melalui mulut. Lakukan berulang-ulang.

Gambar 10.5 Latihan II

E. Koordinasi Gerakan

Koordinasi gerakan tungkai, lengan dan nafas dilakukan serempak. Caranya kedua lengan mulai membuka ke samping. Kedua kaki bergerak mendekati pinggul. Saat tangan di bawah permukaan air, ambil napas melalui mulut. Pada waktu meluruskan tangan kembali ke depan, bersamaan kedua kaki mendorong ke depan.

Gambar 10.6 Kombinasi gerakan

Uji Ilmu

Rasa Ingin Tahu

Siapa saja atlet renang Indonesia idolamu? Carilah keterangan mengenai atlet renang Indonesia yang berprestasi. Kalian bisa meminta bantuan orang tuamu untuk mencarikan informasi tersebut. Hasilnya tulislah nama dan prestasi atlet renang tersebut pada buku kerjamu.

Rekor Olahraga

Perkembangan IPTEK Penjasorkes

Olahraga renang (akuatik) terdiri atas empat cabang, yaitu renang, polo air, renang berirama, dan loncat indah. Induk organisasi renang Indonesia adalah PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia). PRSI didirikan pada tanggal 20 Maret 1951. Sejak rahun 1952. PRSI menjadi anggota organisasi renang internasional atau FINA.

Sumber: *http://www.indoswim.org/page.php?content=1&id=2*

Rangkuman

1. Olahraga renang adalah termasuk olahraga air.
2. Dalam olahraga renang terdapat gaya dada (*katak),* gaya bebas (*crawl*), gaya punggung (*back crawl*), dan gaya kupu-kupu.
3. Teknik renang gaya dada adalah gerakan tungkai, gerakan lengan, pernafasan dan renang lengkap.

Evaluasi

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling tepat!

1. Posisi tangan pada fase istirahat pada renang gaya dada adalah ....
   a. tangan di samping paha
   b. tangan di atas air
   c. tangan menyapu air
   d. tangan mendorong air
2. Tahap persiapan renang gaya dada adalah ....
   a. lurus ke samping sedikit lebih rendah dari pada posisi tangan
   b. lurus ke belakang sedikit lebih rendah dari pada posisi tangan
   c. lurus ke belakang sejajar dengan posisi lengan
   d. lurus ke depan sejajar dengan posisi lengan
4. Gerakan tangan memutar dan menekan permukaan air pada renang gaya dada berada di bawah ....
   a. dada dan perut
   b. dagu
   c. pusar
   d. paha
5. Bentuk gerakan kaki renang gaya dada adalah gerak ....
   a. mendorong ke belakang dan memutar
   b. menendang dan menekan
   c. memukul dan menekan
   d. memutar dan menginjak
6. Pada abad ke-19, gaya renang yang diajarkan di sekolah militer adalah gaya....
   a. dada
   b. punggung
   c. bebas
   d. katak

7. Gerakan kaki pada renang gaya dada disebut juga... .
   a. *Schoolslag*
   b. *crawl*
   c. *kicking*
   d. *breathing*
8. Nomor-nomor pertandingan renang gaya dada untuk putra adalah....
   a. 100 meter dan 200 meter
   b. 200 meter dan 400 meter
   c. 100 meter dan 400 meter
   d. 1000 meter dan 4000 meter
9. Mengkoordinasikan gerakan tungkai, lengan dan nafas secara teratur ini dilakukan dengan kedua lengan mulai membuka ke samping dan kedua kaki bergerak mendekati....
   a. pinggul
   b. pinggang
   c. paha
   d. dada
10. Dalam segi kecepatan, gaya renang yang merupakan gaya yang paling lambat adalah gaya....
    a. punggung
    b. kupu-kupu
    c. dada
    d. bebas

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

1. Renang gaya dada disebut juga... .
2. Yang dimaksud dengan kombinasi renang lengkap adalah... .
3. Renang gaya dada mulai diajarkan sejak....
4. Latihan dasar renang dimulai dengan...
5. PRSI adalah kependekan dari....

C. Uji Afektif

1. Apa yang kalian lakukan seandainya ada teman kalian yang berlatih renang dengan tidak berhati-hati?
2. Apa yang kalian lakukan seandainya ada teman kalian yang mendorong temannya saat berjalan di pinggir kolam renang?

D. Psikomotorik

1. Coba praktikkan gerakan mengambil napas renang gaya dada!
2. Coba praktikkan gerakan lengan renang gaya dada!

Refleksi

Evaluasi Diri

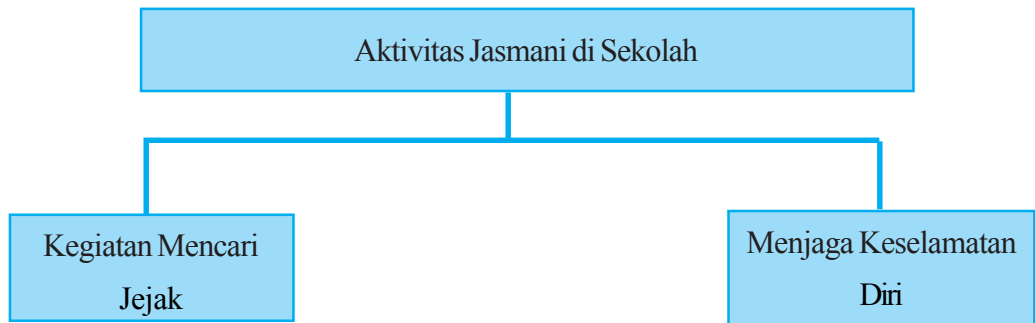
Setelah mempelajari materi ini kalian bisa menerapkannya saat berlatih. Berlatihlah dengan tekun agar kemampuanmu semakin meningkat. Namun, berhati-hatilah saat berlatih di kolam renang dan jangan bercanda berlebihan karena akan membahayakan diri sendiri dan orang lain.

Aktivitas Jasmani di Lingkungan Sekitar Sekolah

Kegiatan luar sekolah dilaksanakan setelah kegiatan belajar mengajar. Kegiatan ini terdiri atas mendaki gunung (*hiking*), berkemah (*camping*), pariwisata, lari lintas alam (*cross country*), permainan halang rintang (*outbound*), mencari jejak, dan penjelajahan alam bebas.

Tujuan Pembelajaran :

1. Siswa mampu mempraktikkan gerak lokomotor dalam mengikuti jejak .
2. Siswa mampu mempraktikkan pemilihan tempat yang aman untuk bermain.
3. Siswa mampu mempraktikkan penjagaan keselamatan diri dan orang lain .

Peta Konsep

Kata Kunci

Aktivitas jasmani di sekolah
Kegiatan mencari jejak
Menjaga keselamatan diri
Menjaga keselamatan orang lain
Kesegaran jasmani

A. Kegiatan Mencari Jejak di Lingkungan Sekolah

Di sekolah terdapat kegiatan luar kelas. Kegiatan luar sekolah dilaksanakan setelah kegiatan belajar mengajar. Unsur-unsur kegiatan luar sekolah, meliputi aspek kesegaran jasmani, rohani, dan kemasyarakatan. Kegiatan ini terdiri atas mendaki gunung (*hiking*), berkemah (*camping*), pariwisata, lari lintas alam (*cross country*), permainan halang rintang (*outbound*), mencari jejak, dan penjelajahan alam bebas.

Salah satu kegiatan pendidikan di luar kelas adalah penjelajahan. Penjelajahan adalah kegiatan menelusuri suatu tempat. Kegiatan penjelajahan ini bisa dilakukan di sekitar sekolah atau alam bebas. Dalam penjelajahan bisa diisi kegiatan mencari jejak.

1. Pengertian

Mencari jejak (*orienteenering*) adalah kegiatan memecahkan tanda-tanda jejak, membuat peta, dan mencatat berbagai situasi dalam pos-pos. Setiap pos berisi kegiatan keterampilan kepramukaan. Misalnya, morse, semaphore, sandi, tali temali, menjawab kuis dan lain sebagainya. Setelah menempuh jalur dan mengerjakan tugas peserta tiba di garis finis. Mereka harus menyerahkan tugas yang telah diselesaikan. Selanjutnya, hasil tugas kelompok tersebut akan dinilai. Yang dinilai adalah kecepatan waktu dan ketepatan mengerjakan tugas. Kelompok tercepat dan paling tepat mengerjakan tugas menjadi pemenang.

2. Tujuan Kegiatan Mencari Jejak

Kegiatan mencari jejak bertujuan melatih ketahanan jasmani, kerja sama, dan daya pikir para siswa. Selain digunakan untuk berolahraga, mencari jejak juga mengandung unsur rekreasi. Misalnya, mencari jejak di bumi perkemahan. Namun, dengan pertimbangan faktor waktu, cuaca, lokasi dan dana, kegiatan tersebut bisa dilaksanakan di lingkungan rumah dan di sekolah. Apabila terlalu jauh, siswa akan kelelahan dalam perjalanan. Meskipun dekat, tidak mengurangi kemeriahan kegiatan tersebut.

3. Pemilihan Waktu dan Tempat

Kegiatan mencari jejak disesuaikan dengan kegiatan sekolah. Misalnya, saat liburan agar tidak menganggu kegiatan belajar. Kegiatan dapat dilakukan untuk memperingati HUT kemerdekaan. Agar sukses, kegiatan harus dilakukan pada pagi hari. Sebaiknya mencari jejak dilakukan pada musim kemarau. Saat hujan, jalan menjadi licin dan menghapus sandi dan petunjuk arah perjalanan. Apabila waktunya memadai kegiatan bisa dilakukan di alam bebas.

4. Perencanaan Kegiatan

Kegiatan mencari jejak didahului dengan kegiatan perencanaan yang matang dan pembagian tugas. Penentuan kegiatan penjelajahan bisa dilakukan dengan cara bermusyawarah. Musyawarah tersebut dilakukan oleh siswa dan dipimpin guru. Musyawarah bertujuan menentukan waktu dan lokasi kegiatan penjelajahan. Kegiatan perencanaan di antaranya meliputi pengamatan rute dan lokasi yang akan dituju, waktu pelaksanaan, peralatan yang dibutuhkan, dan pembuatan denah atau peta, jumlah peserta, dan macam kegiatan. Kegiatan pengamatan rute dan lokasi yang akan dituju dilakukan sebelum kegiatan dilaksanakan. Pada saat melakukan kegiatan pengamatan rute hendaknya disertai dengan pembuatan tanda-tanda atau rambu petunjuk arah.

5. Pembagian Tugas

Tentukan ketua regumu dan bagilah tugas yang harus dilaksanakan. Misalnya, tugas membawa bekal. Masing-masing anak harus membawa peralatan yang ditugaskan. Mereka harus menaati segala peraturan dan melaksanakan perintah ketua kelompok. Peserta harus memakai pakaian dan perlengkapan untuk penjelajahan. Misalnya, memakai sepatu, topi, celana panjang, tidak membawa benda tajam, dan tidak mengenakan perhiasan yang berlebihan bagi peserta putri. Dalam kegiatan mencari jejak harus dilatih kerja sama, kekompakan, dan kebersamaan. Misalnya, dalam menempuh perjalanan dan menyelesaikan tugas yang diberikan.

Gambar 11.1 Kegiatan mencari jejak

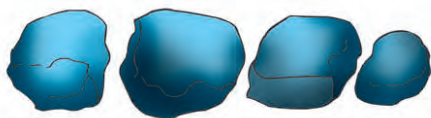
Kecakapan Hidup

Untuk memecahkan dan pesan rahasia diperlukan kerja sama agar tugas dapat diselesaikan dengan baik. Dalam kegiatan mencari jejak juga diadakan lomba jalan cepat. Setiap kelompok harus menempuh rute dengan cepat dan kompak. Apabila ada anggota yang ketinggalan akan dikurangi nilainya.

6. Sandi Dan Tanda dalam Penjelajahan

Dalam setiap pos juga terdapat kegiatan memecahkan sandi, tanda-tanda, dan simbol yang terdapat di sepanjang rute perjalanan. Sandi diajarkan dalam kegiatan kepramukaan di sekolah. Misalnya, jenis dan kunci cara membaca sandi. Macam-macam sandi antara lain sandi garis, sandi angka, sandi rumput, dan sandi kimia. Sandi tersebut harus dicari jawabannya oleh peserta. Jawaban yang terkumpul akan dinilai panitia.

Gambar 11.2 Sandi garis

Tanda-tanda merupakan simbol untuk menunjukkan arah serta petunjuk dalam perjalanan. Tanda-tanda bisa berbentuk benda-benda alam, seperti sungai besar, pohon besar, atau batu besar atau bangunan seperti jalan, selokan atau tugu. Tanda-tanda bisa dibuat sendiri. Macam-macam tanda adalah tanda dengan rumput, batu, dan ranting. Simbol merupakan gambar untuk melambangkan suatu tempat. Misalnya, simbol panah untuk menunjukkan jalan terus.

Gambar 11.3 Contoh simbol batu

Rekor Olahraga

Perkembangan IPTEK Penjasorkes

Didik Samsu dan Norman Edwin adalah adalah orang Indonesia pertama yang berhasil mendaki lima gunung tertinggi di dunia. Mereka bertekad menancapkan bendera merah putih di tujuh puncak dunia. Namun, sebelum terlaksana, mereka mengalami kecelakaan saat pendakian di gunung Aconcaguwa, Argentina tahun 1994.

Sumber: *www.tokohindonesia.com*

Uji Ilmu

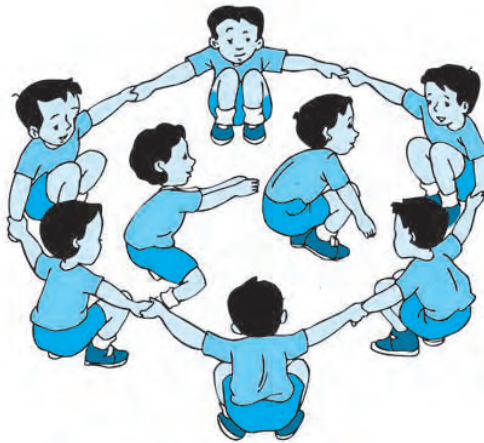
Kreativitas

Buatlah sandi bersama teman sebangkumu! Berikan kuncinya pada teman-temanmu. Pakailah sandi tersebut untuk berkirim surat kepada temanmu! Mintalah mereka untuk mengirim balasan suratmu! Terjemahkan isi surat dan kumpulkan pada guru!

B. Tempat Aman untuk Bermain

Di sekolah terdapat waktu istirahat. Waktu istirahat dilaksanakan dua kali. Waktu istirahat dilaksanakan pagi dan siang hari. Biasanya diisi dengan bermain di sekolah. Misalnya, di halaman sekolah atau di aula sekolah. Saat bermain kita harus memilih tempat yang aman. Pilihlah tempat bermain yang lapang, luas dan teduh. Misalnya, lapangan, taman bermain, halaman rumah, atau halaman sekolah. Tempat tersebut aman untuk bermain karena jauh dari jalan raya. Jangan bermain di jalan dekat sekolah karena akan tertabrak.

Saat bermain di rumah kalian harus berhati-hati. Tempat bermain di lingkungan rumah lebih banyak. Namun, hindarilah bermain. Misalnya, di dekat jalan, rel KA, sungai, waduk, dekat gardu listrik, pelabuhan, dan dekat jurang. Tempat tersebut membahayakan. Selain aman, tempat tersebut harus luas agar memudahkan bergerak. Misalnya, jangan bermain sepak bola, kasti, rounders atau bola voli dekat bangunan rumah atau sekolah. Dikhawatirkan bola akan mengenai kaca jendela.

Di perkotaan, anak-anak sering bermain di tempat yang kurang aman. Penyebabnya lahan bermain sangat terbatas. Mereka bermain di jalan, pinggir rel KA, dan bantaran kali. Kebiasaan tersebut sangat berbahaya. Bermain di jalan dan pinggir rel KA dapat tertabrak kendaraan yang melintas. Bermain di sungai menyebabkan tenggelam.

Gambar 11. 4 Bermain di tempat yang aman

Di pedesaan anak-anak sering bermain di tempat yang berbahaya. Misalnya, dekat sungai atau waduk yang dalam. Bermain di sana anak yang tenggelam. Hindari bermain di dekat tempat sampah. Di tempat tersebut terdapat pecahan kaca, paku bekas, duri, batu, dan kotoran. Jangan bermain di dekat semak-semak karena tempat tersebut menjadi sarang binatang berbisa seperti, lipan, kalajengking, lintah, dan ular.

Uji Ilmu

Rasa Ingin Tahu

Amatilah lingkungan di sekitarmu. Pilihlah 10 tempat bermain anak-anak secara acak. Tulislah 10 tempat tersebut pada tabel berikut ini. Manakah tempat bermain yang aman? Manakah tempat bermain yang tidak aman? Lengkapi tabel berikut berdasarkan hasil pengamatanmu.

No.	Lokasi Tempat Bermain	Keadaan Tempat Bermain*	
		Aman	Tidak Aman
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

* Beri tanda (✓) untuk pernyataan yang sesuai

Rekor Olahraga

Aspek Keselamatan

Berhati-hatilah saat menyeberang jalan. Jangan menyeberang jalan sendirian. Mintalah bantuan orang dewasa atau polisi untuk menyeberang jalan. Hal ini karena kalian sering kurang berhati-hati saat menyeberang. Kecelakaan saat menyeberang bisa terjadi di jalan yang ramai.

Sumber: *Menjaga Keselamatan*

C. Menjaga Keselamatan Diri dan Orang Lain

Dalam bermain para siswa harus menjaga keselamatan diri dan orang lain. Saat bermain jangan lupa selalu memperhatikan keselamatan, baik keselamatan pribadi maupun orang lain. Bermain dengan mengikuti aturan yang berlaku. Pilihlah lokasi atau tempat bermain yang aman. Bermain dengan hati-hati dan tetap waspada.Kadangkala kita terlalu asyik bermain hingga mengabaikan keselamatan diri. Apabila diabaikan kita akan rugi.

Misalnya, mengalami kecelakaan saat bermain. Apabila tidak berhati-hati, bermain dapat merugikan diri sendiri. Resiko jatuh, keseleo, dan terluka harus dihindari. Bermain harus dengan hati-hati. Jangan bermain memakai benda runcing, seperti pisau, kayu atau bambu yang runcing. Jangan berada di bawah jungkitan saat dimainkan. Jangan berdiri atau duduk di bawah perosotan saat ada yang bermain. Saat bermain ayunan, baerhati-hatilah. Jangan melompat saat ayunan masih terayun. Hal itu membahayakan diri sendiri dan orang lain. Apabila ada teman kecelakaan segera beri pertolongan. Saat bersepeda, janganlah mengebut. Periksalah terlebih dahulu peralatan sepedamu. Misalnya, rem sepeda. Pakailah helm saat bermain sepeda atau sepatu roda. Hal itu untuk mencegah cedera kepala. Janganlah mengganggu teman yang bermain karena kalian juga tidak ingin diganggu.Misalnya, mendorong teman saat berjalan di titian.

Rangkuman

1. Kegiatan mencari jejak bertujuan melatih ketahanan jasmani, kerja sama, dan daya pikir para siswa.
2. Kegiatan mencari jejak bisa dilaksanakan di lingkungan rumah dan di sekolah.
3. Kegiatan mencari jejak dilaksanakan dengan mempertimbangkan faktor waktu, cuaca, dan lokasi.
4. Waktu mencari jejak harus disesuaikan dengan kegiatan sekolah.
5. Karena berlangsung cukup lama, kegiatan mencari jejak bisa dilaksanakan saat liburan.
6. Agar dapat terlaksana dengan lancar, kegiatan harus didahului dengan penyusunan rencana yang matang.
7. Kegiatan perencanaan di antaranya meliputi pengamatan rute dan lokasi yang akan dituju, waktu pelaksanaan, peralatan yang dibutuhkan, dan pembuatan denah atau peta, jumlah peserta, dan macam kegiatan.
8. Denah merupakan gambaran rute kegiatan.
9. Denah berisi keterangan mengenai rute perjalanan, dan lokasi pos pemberhentian serta tugas-tugas bagi peserta.
10. Simbol merupakan gambar untuk melambangkan suatu tempat.

Evaluasi

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling tepat!

1. Berikut ini adalah tujuan kegiatan penjelajahan, *kecuali* ....
   a. melatih rasa tanggung jawab
   b. melatih rasa kesetiakawanan
   c. melatih tolong-menolong
   d. melatih kecerdasan
2. Kegiatan penjelajahan dilaksanakan dengan mempertimbangkan faktor ....
   a. waktu, biaya, dan lokasi
   b. biaya, cuaca, dan lokasi
   c. waktu, cuaca, dan keamanan
   d. kondisi, situasi, dan lokasi
3. Simbol untuk menunjukkan arah serta petunjuk dalam perjalanan disebut ....
   a. peta
   b. denah
   c. rambu-rambu
   d. jejak
4. Dalam melaksanakan perjalanan secara kelompok harus dihilangkan rasa ....
   a. kerja sama
   b. egois
   c. kebersamaan
   d. persatuan
5. Salah satu manfaat bermain di luar sekolah ....
   a. supaya bebas
   b. supaya ramai
   c. belajar bertanggung jawab
   d. berhura-hura
6. Berjalan mengikuti tanda-tanda disebut ....
   a. mencari jejak
   b. mencari tanda
   c. mencari jalan
   d. mengisi waktu luang
7. Hewan berbisa bersarang di ....
   a. gua
   b. semak-semak
   c. bangunan
   d. sungai
8. Syarat tempat bermain yang aman adalah ....
   a. bersih dan mewah
   b. luas dan mewah
   c. bersih dan aman
   d. lapang, luas, dan teduh
9. Orang Indonesia pertama yang berhasil mendaki lima puncak benua adalah ....
   a. Didik Samsu
   b. Wanadri
   c. Elang Mulya Lesmana
   d. Tedi Rhadian
10. Keselamatan saat bermain menjadi tanggung jawab ....
   a. guru
   b. diri sendiri
   c. bersama
   d. orang tua

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

1. Tugas yang berat terasa ringan apabila dikerjakan secara ….
2. Untuk mempermudah dalam menentukan rute dan lokasi penjelajahan dibuat ....
3. Penentuan kegiatan penjelajahan bisa dilakukan dengan cara ....
4. Bangunan, jalan, selokan, dan tugu adalah contoh rambu-rambu ....
5. Proses atau cara menelusuri suatu daerah sampai ke pelosok disebut ....

C. Uji Afektif

1. Sikap apa yang tidak boleh dilakukan saat penjelajahan?
2. Bagaimana sikap kalian apabila ada teman kalian yang tidak mau membantu mengerjakan tugas saat penjelajahan?

D. Uji Psikomotorik

1. Sebutkan lima jenis kegiatan penjelajahan!
2. Sebutkan empat manfaat kegiatan penjelajahan!

Refleksi

Evaluasi Diri

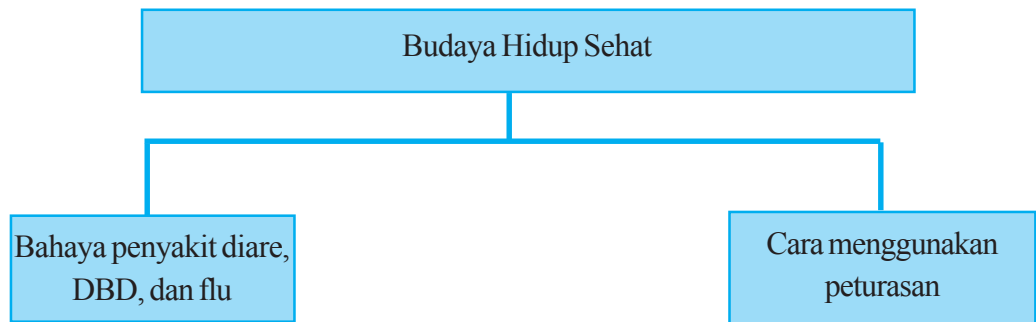
Alam semesta karunia Tuhan Yang Maha Kuasa. Mari kita jaga kelestariannya. Caranya dengan memelihara lingkungan sekitar kita. Hal itu bisa kita lakukan dengan memelihara kebersihan lingkungan saat melakukan kegiatan mencari jejak.

Bab 12 Budaya Hidup Sehat

Pada musim hujan akan timbul beberapa penyakit yang mengganggu kesehatan. Misalnya, diare, demam berdarah, dan influenza. Pepatah mengatakan lebih baik mencegah daripada mengobati. Pencegahan tersebut dapat dimulai dari lingkungan kita sendiri.

Tujuan Pembelajaran :

1. Siswa mampu mengenal bahaya penyakit diare, demam berdarah, dan influenza.
2. Siswa mampu mengenal cara menggunakan peturasan.

Peta Konsep

Kata Kunci

Budaya hidup sehat
Penyakit diare
Penyakit DBD
Penyakit influenza
Cara menggunakan peturasan

A. Bahaya Penyakit Diare, Demam Berdarah, dan Influenza

Pada musim hujan akan timbul beberapa penyakit yang mengganggu kesehatan. Misalnya, diare, demam berdarah, dan influenza. Pepatah mengatakan lebih baik mencegah daripada mengobati. Pencegahan tersebut dapat dimulai dari lingkungan kita sendiri.Kita harus mengenal gejala dan pencegahan penyakit diare, demam berdarah, dan influenza.

1. Penyakit Diare

Kita sering mendengar atau pernah mengalami sakit diare. Penyakit ini timbul pada musim hujan. Orang yang berpenyakit diare akan sering buang air besar. Biasanya 10 kali sehari. Gejala diare atau mencret disertai rasa mulas. Diare yang disertai muntah-muntah disebut muntah berak atau muntaber. Penderita diare akan kehilangan cairan tubuh dengan cepat. Kehilangan cairan tubuh disebut dehidrasi. Diare dapat mengakibatkan kematian. Penyakit diare disebabkan kuman penyakit. Kuman tersebar akibat kebiasaan kurang sehat. Misalnya, suka jajan sembarangan dan tidak mencuci tangan yang kotor. Penyakit diare dapat ditularkan melalui kotoran atau muntahan penderita yang dibuang sembarangan. Misalnya, di sungai, di kebun atau di pekarangan. Kuman penyakit diare ditularkan melalui lalat, debu, makanan atau air kepada orang lain.

Sebelum dibawa ke puskesmas atau rumah sakit, penderita diare harus diberi pertolongan pertama. Caranya diberikan larutan oralit. Larutan oralit dapat dibeli atau dibuat sendiri. Caranya dengan mencampur 1 sendok teh gula dan setengah sendok teh garam dengan air hangat.

Penyakit diare dapat dicegah. Pencegahan dengan cara sebagai berikut.

a. menjaga kebersihan lingkungan rumah, masyarakat, dan sekolah;
b. menjaga kebersihan pribadi dengan cara menghindari jajan sembarangan, mencuci tangan yang kotor, dan memakan atau meminum makanan dan minuman yang telah dimasak;
c. menjaga kebersihan makanan dan minuman;
d. melakukan vaksinasi TCD (*typus, colera, disentri*).
e. pengobatan dengan diberi obat *chloramycetin*, *tetramycin*, *cartison*, dan diberi minum oralit sebanyak-banyaknya;
f. memasak makanan dan minuman hingga matang;
g. makan makanan bergizi seimbang;
h. membiasakan buang air di WC atau jamban.

Nilai-Nilai Kesehatan

Sebagian besar diare disebabkan penyakit perut yang menular. Penyakit itu dapat menular karena kotoran atau muntahan penderita yang dibuang sembarangan atau langsung mengenai tangan dan alat makan.

Sumber: *Pendidikan Kesehatan untuk Sekolah Dasar Kelas 3*

2. Penyakit Demam Berdarah Dengue (DBD)

Penyakit DBD adalah penyakit yang menyerang semua usia. Penyebabnya adalah virus *dengue* yang ditularkan oleh gigitan nyamuk *Aedes Aegepty*. Nyamuk tersebut berkembang biak di dalam genangan air bersih. Misalnya, tempat penampungan air, bak mandi, kaleng bekas, ban bekas, tempat minum burung, pot tanaman, dan pagar bambu yang berlubang. Penularannya melalui gigitan nyamuk *Aedes Aegepty* pada siang hari. Nyamuk ini dapat terbang 100 meter. Ciri-ciri nyamuk *Aedes Aegepty*, berwarna hitam dan berbintik-bintik putih, berkembang biak melalui perubahan bentuk dari telur hingga menjadi nyamuk dewasa, sering hinggap di pakaian yang digantung di gantungan pakaian. Penyakit DBD banyak menyerang anak-anak karena menggigit siang hari. Mereka sedang tidur, bermain atau berada di sekolah. Masa perkembangan DBD antara 2-7 hari.

Tanda-tanda Penyakit DBD adalah sebagai berikut.

a. lemah, lesu, dan suhu badan tinggi;
b. mimisan;
c. nyeri ulu hati;
d. bintik-bintik merah pada kulit;
e. gelisah, kaki dan tangan berkeringat dingin.

Apabila tidak diberi pertolongan, penderita DBD dapat mengalami kematian. Oleh karena itu, penderita DBD harus segera diobati.

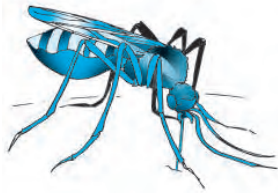
Pencegahan DBD dilakukan dengan cara, antara lain

a. memberantas sarang nyamuk DBD (PSN–DBD) dengan cara penyemprotan (*fogging*) untuk membunuh nyamuk dewasa;
b. menguras bak mandi dua kali seminggu;
c. menutup rapat tempat penampungan air;
d. mengganti air tiap hari pada vas bunga dan minuman burung;

e. mengubur barang bekas yang dapat menampung air;

f. menaburkan serbuk *abate pada* penampungan air;

g. menjaga kebersihan lingkungan.

Pertolongan pertama dapat diberikan kepada penderita DBD. Caranya dengan memberi minum oralit atau air matang. Berilah makanan bergizi bagi penderita. Selanjutnya, bawalah penderita ke rumah sakit atau Puskesmas terdekat.

Gambar 12.1 Nyamuk *Aedes Aegepty*

Uji Ilmu

Rasa Ingin Tahu

Buatlah kliping berita di koran mengenai wabah diare dan DBD di masyarakat. Buatlah minimal 10 buah kliping!

3. Penyakit Influenza

Penyakit influenza atau flu adalah penyakit yang ditimbulkan virus influenza. Penyakit ini mudah menular dan menyerang berbagai usia. Penyakit influenza sering timbul pada musim hujan. Gejala penyakit influenza adalah batuk, demam, sakit kepala, nyeri otot, dan hidung tersumbat.

a. Cara Penularan Penyakit Influenza

Influenza menular melalui udara yang tercemar dahak atau ingus penderita influenza. Udara yang mengandung virus influenza tersebut akan dihirup orang lain . Selanjutnya, orang tersebut akan tertular virus influenza.

b. Cara Pencegahan Penyakit Influenza

Cara mencegah penularan penyakit influenza, antara lain

1) menutup mulut memakai sapu tangan saat flu bersin;

2) penderita flu tidak membuang ingus sembarangan;

3) meningkatkan daya tahan tubuh, dengan cara berolahraga secara teratur, makan makanan yang bergizi, beristirahat yang cukup, dan tidak tidur bersama penderita influenza.

Gambar 12.2 Penderita influenza

Uji Ilmu

Rasa Ingin Tahu

Apa perbedaan penyakit DBD, diare, dan influenza? Bacalah kembali materi di atas dengan seksama. Jawablah pertanyaan di atas dengan menuliskannya pada tabel berikut.

No.	Jenis Penyakit	Perbedaan		
		Penyebab	Gejala	Cara Pencegahan

B. Mengenal Cara Menggunakan Peturasan

Pepatah mengatakan kebersihan pangkal kesehatan. Sering tidak kita sadari bahwa penyakit timbul karena kebiasaan kurang sehat. Misalnya, kebiasaan suka jajan sembarangan dan tidak mencuci tangan yang kotor menyebabkan penyakit diare. Oleh karena itu, kita harus selalu menerapkan pola hidup sehat. Misalnya, kebiasaan menggunakan peturasan atau jamban. Hal tersebut nampaknya sepele, namun memengaruhi kesehatan lingkungan.

Peturasan yang tidak bersih menjadi sarang kuman penyakit. Misalnya, lalat, nyamuk, dan serangga lainnya. Hal itu timbul karena jamban yang tidak memenuhi syarat kesehatan. Apa syarat peturasan yang bersih? Peturasan yang bersih harus memiliki air bersih, mempunyai saluran pembuangan air kotor, tempat menggantungkan pakaian dan handuk serta memiliki penerangan yang cukup.Peturasan harus dijaga kebersihannya. Perawatan kebersihan peturasan harus dilakukan secara teratur. Misalnya, dibersihkan setiap dua kali seminggu. Bak peturasan harus dikuras dan disikat hingga bersih. Lantai peturasan harus disikat memakai sikat kamar mandi dan karbol atau kreolin agar tidak licin dan berbau. Jangan membersihkan lubang pembuangan kotoran memakai karbol atau kreolin karena akan mematikan bakteri pengurai dalam jamban. Peturasan atau jamban harus dibersihkan memakai sikat WC dan cairan pembersih toilet. Selain itu, lubang pembuangan kotoran harus disiram air hingga bersih setelah digunakan.

Gambar 12.3. Membersihkan peturasan

Uji Ilmu

Rasa Ingin Tahu

Amatilah keadaan peturasan di lingkunganmu. Bagaimana keadaannya? Langkah apa yang harus dilakukan? Isikan pada tabel berikut ini.

No.	Lokasi Peturasan	Keadaan Peturasan		Tindakan yang Perlu Dilakukan
		Bersih	Kotor	

* Beri tanda (✓) untuk pernyataan yang sesuai.

Rekor Olahraga

Aspek Keselamatan

Berbagai penyakit bisa timbul di sekitar kita.Misalnya, diare dan influenza. Penyakit itu bisa timbul karena lingkungan yang kotor dan pola hidup tidak sehat, seperti jajan sembarangan dan lingkungan yang kumuh. Terapkanlah pola hidup sehat untuk mencegah tertular penyakit DBD, flu, dan diare.

Sumber: *Pendidikan Kesehatan untuk Sekolah Dasar Kelas 3*

Rangkuman

1. Orang yang berpenyakit diare akan sering buang air besar.
2. Diare yang disertai muntah-muntah disebut muntah berak atau muntaber.
3. Kehilangan cairan tubuh disebut dehidrasi.
4. Penyakit diare disebabkan kuman penyakit.
5. Penyakit diare dapat ditularkan melalui kotoran atau muntahan penderita yang dibuang sembarangan.

Evaluasi

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling tepat!

1. Penyakit diare atau mencret timbul disertai rasa....
   a. pusing
   b. pahit
   c. mulas
   d. mual
2. Berikut ini adalah penyebab penyakit diare, *kecuali*....
   a. keracunan makanan
   b. kekurangan gizi
   c. radang usus
   d. kelebihan berat badan
3. Kehilangan cairan tubuh akibat penyakit diare disebut ....
   a. rehidrasi
   b. drainase
   c. ventilasi
   d. dehidrasi
4. Minuman yang terbuat dari campuran air gula dan garam untuk mengobati diare disebut....
   a. pepolit
   b. kaporit
   c. oralit
   d. glukosa
5. Penyebab penyakit demam berdarah dengue (DBD) adalah virus dengue yang ditularkan nyamuk....
   a. *filaria*
   b. *anapoles*
   c. *Aedes Aegepty*
   d. *archimedes*
6. Demam tinggi secara mendadak, bintik-bintik merah di kulit, nyeri ulu hati, pendarahan gusi, muntah darah, berak darah, dan keringat dingin pada ujung jari tangan serta kaki adalah gejala penyakit....
   a. diare
   b. DBD
   c. malaria
   d. filaria
7. Virus DBD akan berkembang dalam tubuh penderita selama....
   a. 6-8 hari
   b. 8-10 hari
   c. 10-12 hari
   d. 12-14 hari
8. Penyemprotan memakai racun serangga disebut....
   a. *booking*
   b. *dumping*
   c. *bowling*
   d. *fogging*

9. Batuk, demam, sakit kepala, nyeri otot, dan hidung tersumbat adalah gejala penyakit....
   a. diare
   b. DBD
   c. malaria
   d. influenza

10. Lantai peturasan sebaiknya disikat memakai sikat kamar mandi dan....
    a. sabun mandi
    b. karbol
    c. detergen
    d. formalin

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

1. Gejala mencret yang disertai muntah-muntah disebut....
2. Orang yang berpenyakit diare akan buang air besar ....kali sehari.
3. Penyakit influenza disebabkan oleh virus....
4. Nyamuk *Aedes Aegepty* dapat terbang sejauh....
5. Memasukkan racun pembasmi jentik nyamuk di tempat penampungan air disebut....

C. Uji Afektif

1. Apa yang kalian lakukan seandainya di lingkunganmu terdapat sarang nyamuk aedes aegypti?
2. Apa yang akan kalian lakukan seandainya ada tetangga kalian yang membuang sampah di sungai?

D. Uji Psikomotorik

1. Sebutkan usaha untuk mengelola pembuangan sampah!
2. Uraikan cara-cara pencegahan penyakit diare!

Daftar Pustaka

Agus, Salim. 2007. *Buku Pintar Bola Voli*. Bandung: Jembar.

Agus, Salim. 2007. *Buku Pintar Sepak Bola* . Bandung: Jembar.

Depdiknas. 2002. *Model Pelaksanaan Pendidikan Life Skill Melalui Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Dirjen Olahraga.

Dahlke, Tom. 2008. *90 Permainan Anak*. Solo: Tiga Serangkai.

Gerry, Carr. 2002. *Atletik untuk Sekolah. Terjemahan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Handoyo, Ida Listiyani. 2004. *NAPZA Perlukah Mengenalnya*. Bandung: Pakar Raya.

Hartono. 2005. *Atletik untuk Pemula*. Yogyakarta: Pena Media.

Hidayatullah, M. Furqon. 2002. *Kemampuan Gerak Dasar*. Surakarta: UNS Press.

Irianto, Joko Pekik. 2006. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogjakarta: Penerbit Andi.

Isnanto. 2001. *Dasar-Dasar Kebugaran Jasmani*. Solo:Adi Media.

Kurniawan, Irwan. 2006. *Mengenal Tubuh Kita*. Bandung. Nuansa Cendekia.

Llewelyn, Mary. 2008. *Menjaga Keselamatan*. Solo: Tiga Serangkai

Mahendra, Agus.2002. *Senam*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Departemen Pendidikan Nasional.

Muharnanto. 2007. *Memahami Dasar-Dasar Futsal*. Jakarta: Kawan Pustaka.

Parker, Steve.2005. *100 Pengetahuan tentang Tubuh Manusia*. Bandung: Pakar Raya.

Pusat Kurikulum Balitbang Diknas. 2002. *Kurikulum dan Hasil Belajar*. Jakarta: Depdiknas.

Sonti, Suharto.M.S. 1999. *Pendidikan Kesehatan untuk Kelas 3 Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Tenang, John D.2007. *Jurus Pintar Main Bola*. Bandung: DAR Mizan.

Thomas, David. G. 2006. *Renang untuk Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Persatuan Pencinta Alam STT Telkom. 2003. *Diktat Pendidikan Dasar Astacala*. Bandung: Persatuan Pencinta Alam STT Telkom.

Wijaya, Hari. 2008. *Melatih Daya Kreatif Anak*. Yogyakarta: Edumedia.

Bobo, 26 Maret 2009

Kompas Anak, Minggu, 19 Oktober 2008

en.wikipedia.or/sepak_bola.

http.id.answer.yahoo.com

http.www.senamritmikjakarta.wordpress.com

http.en.wikipedia.or/bolavoli.

http.www.kompas2.com

http.www.koni.or.id

http.www.indoswim.org

http.infosehat.com

http.www.depkes.go.id

http.www.volimania.org

http.www.pojokpenjas.blogspot.com/2008/04/kebugaran-jasmani.html.

http.www.pojokpenjas.blogspot.com/2009/11/senam.html.

http.www.tokohindonesia.com http.www.rangkumanpelajaran.blogspot.com/2009/04/olahraga-rounders.

http.www. sweety-treea.blogspot.com/2007/12nomor-lompat.html.

http.www.klubbolavolipinastika.blogspot.com/ teknik-dasar-voli.

Glosarium

Arah : jurusan tujuan
Campak : penyakit cacar
Condong : miring
Dinamis : berubah atau bergerak
Gerak lokomotor : gerak berpindah tempat
Gerak manipulatif : gerak memainkan benda
Gerak nonlokomotor: gerak di tempat
Hepatitis : penyakit kuning
Indra : alat untuk membedakan bau suara rasa warna dan benda
Jinjit : berdiri atau berjalan dengan ujung jari kaki saja yang berjejak
Joging : berlari santai yang biasa dilakukan pagi atau sore hari
Kombinasi : gabungan
Liuk : gerakan menekuk badan ke kanan ke kiri
Lompat : bergerak dengan mengangkat kaki ke depan ke bawah ke atas dan menurunkannya lagi
Loncat : lompat dengan kedua kaki bersama sama
Mahir : pintar melakukan sesuatu
Pola : cara
Polio : penyakit lumpuh anggota tubuh
Posisi : letak atau kedudukan
Serong : tidak lurus (tentang arah) atau tidak sebagaimana mestinya
Sikap : gerakan tubuh
Statis : di tempat atau tidak bergerak
TBC : penyakit paru paru
Tegap : badan yang kuat
Tetanus : penyakit akibat luka yang tidak diobati

Indeks

Lampiran

Pekan Olahraga Nasional (PON)

Pekan Olahraga Nasional (PON) diselenggarakan pertama kali di Solo pada tahun 1948. Adapun cabang-cabang yang diperlombakan adalah atletik, bola basket, bola keranjang, sepak bola, bulu tangkis, tenis, panahan, dan pencak silat. Berikut urutan penyelenggaraan PON.

Urutan	Tahun	Kota
I	1948	Solo
II	1951	Jakarta
III	1953	Medan
IV	1957	Makassar
V	1961	Bandung
VI	1965	Gagal
VII	1969	Surabaya
VIII	1973	Jakarta
IX	1977	Jakarta
X	1981	Jakarta
XI	1985	Jakarta
XII	1989	Jakarta
XIII	1993	Jakarta
XIV	1997	Jakarta
XV	2001	Palembang
XVI	2005	Samarinda

Cara Menghitung Denyut Nadi

Cara menghitung denyut nadi adalah dengan cara meraba denyut nadi pada pergelangan tangan atau meraba denyut nadi pada leher (arteri carotid). Tempelkan dua jari tangan kanan pada leher di sebelah kanan dan bawah jakun dengan lembut dan hitunglah denyutannya. Cara lainnya adalah dengan meraba pergelangan tangan. Tempelkan dua jari pada pergelangan tangan bagian dalam di bawah ibu jari dan hitunglah denyutannya.

Kecepatan denyut nadi yang normal akan berbeda pada setiap kelompok umur. Seorang anak yang berumur 14 tahun kecepatan denyut nadinya akan berbeda dengan kecepatan denyut nadi seorang anak berumur 10 tahun. Manusia mempunyai denyut nadi maksimal 220 per menit. Oleh karena itu denyut nadi maksimal (DNM) seseorang bisa dihitung dengan cara mengurangi denyut nadi maksimal manusia, yaitu 220 dengan umurnya. Misalnya, jika A berumur 14 tahun, maka denyut nadi maksimalnya adalah 220 - 14 = 206 per menit.

Untuk latihan kebugaran tingkat dasar (jenjang SD), rentang denyut nadinya adalah antara 60 % -75 % dari denyut nadi maksimal pada kisaran umurnya. Contohnya, seorang anak yang berumur 14 tahun dengan DNM 206, maka cara menghitung rentang denyut nadinya adalah

60% x 206 = 123,6

70% x 206 = 154,5

Selanjutnya angka tersebut dibulatkan menjadi 124 - 155 denyut per menit.

Berikut ini adalah tabel kalkulasi Denyut Nadi Maksimal dan Target Zona Denyut Nadi (TZND).

Usia	DNM	TZND (6% - 7%) DNM (dibulatkan)
9	211	127 - 128
10	210	126 - 158
11	209	125 - 156
12	208	125 - 156
13	207	124 - 155
14	206	124 - 155
15	205	123 - 154
16	204	122 - 153
17	203	122 - 152
18	202	121 152

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun, 1983:89.